

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働き			栄養価	
				赤色	黄色	緑色	エネルギー	たんぱく質
				おもにからだをつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだの調子を整える	(kcal)	(g)
26	金	ドライカレー こぶきいも 冷凍みかん	○ 牛乳 ぶた肉 大豆 粉チーズ	米 麦 油 ジャがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー ピーマン マッシュルーム りんご みかん	617	24.7	
29	月	麦ごはん 家常豆腐 梨	○ 牛乳 ぶた肉 生揚げ	米 麦 油	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ(乾) ねぎ きゃべつ 絹さや 梨	551	22.2	
30	火	ガーリックトースト にんじんのラペ コーンポタージュ	○ 牛乳 生クリーム ツナ レンズ豆	ソフトフランスパン 油 バター ごま	にんにく パセリ にんじん きゅうり らっきょう 玉ねぎ クリームコーン ホールコーン	588	19.8	
31	水	中華丼 わかめスープ さつまいもチップス	○ 牛乳 ぶた肉 とうふ うすら卵 いか えび わかめ	米 麦 油 さつまいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ セロリー ほうれん草	589	24.3	
1	木	ひじきごはん さけの塩焼き 切り干しだいこん入りおひたし すいとん	○ 牛乳 とり肉 さけ 大豆 油揚げ ひじき	米 麦 油 しらたき ごま 白玉粉	にんじん きゃべつ しいたけ(乾) こまつな 切り干しだいこん 玉ねぎ だいこん はくさい	592	28.9	
2	金	シーフードクリームパスタ じゃがいものハニーサラダ りんご	○ 牛乳 生クリーム ベーコン ハム えび いか あさり 粉チーズ	スパゲッティ 油 バター じゃがいも はちみつ	にんにく 玉ねぎ しめじ ホールトマト パセリ にんじん きゅうり りんご	634	25.5	
5	月	ぶどうパン ポテトグラタン コンソメスープ	○ 牛乳 生クリーム とり肉 ベーコン ピザチーズ	ぶどうパン 油 ジャがいも	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく にんじん きゃべつ セロリー	607	22.7	
6	火	麦ごはん のりの佃煮 おでん ごぼうのから揚げ	○ 牛乳 のり ー口がんも つみれ さつま揚げ ちくわ うすら卵	米 麦 油 こんにゃく ちくわぶ さといも	だいこん にんじん しょうが ごぼう	565	19.9	
7	水	なす入りスパゲッティミートソース こぶきいも青のり風味 梨	○ 牛乳 ぶた肉 大豆 粉チーズ	スパゲッティ 油 バター じゃがいも	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん なす マッシュルーム 梨	621	25.3	
8	木	豚キムチ丼 はるさめスープ きよほう	○ 牛乳 ぶた肉 とり肉	米 麦 油 はるさめ ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ きゃべつ もやし キムチ ねぎ きよほう	550	22.3	
9	金	麦ごはん さばの文化干し 菊花和え ご汁	○ 牛乳 さばの文化干し とり肉 大豆 油揚げ	米 麦 こんにゃく さといも	きゃべつ もやし きくの花 だいこん にんじん ごぼう ねぎ	587	29.9	
12	月	十五夜炊き込みごはん 焼きししゃも みそ汁 お月見団子	○ 牛乳 とり肉 ししゃも 油揚げ 大豆 とうふ わかめ	米 もち米 さといも 白玉粉	にんじん しめじ 玉ねぎ だいこん えのきたけ	604	28.7	
13	火	セルフコロケバーガー トマトスープ 冷凍桃	○ 牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵 レンズ豆	ミルクパン 油 ジャがいも パン粉 小麦粉	玉ねぎ にんじん きゃべつ にんにく セロリー だいこん トマト パセリ 冷凍桃	573	21.7	
14	水	うなぎ寿司 やさいのごまおひたし ふわたま汁	○ 牛乳 うなぎ 卵 油揚げ とうふ	米 油 ごま	にんじん ごぼう さやいんげん ほうれん草 しいたけ(乾) もやし	587	25.3	
15	木	麦ごはん さわらのあずま煮 こんにゃくサラダ 梨	○ 牛乳 さわら	米 麦 油 こんにゃく ごま	しょうが きゅうり にんじん もやし 玉ねぎ 梨	616	23.0	
16	金	あんかけ焼きそば ナムル 大学いも	○ 牛乳 ぶた肉 いか うすら卵	蒸し中華麺 油 ごま 水あめ さつまいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゃべつ しいたけ(乾) たけのこ もやし はくさい だいこん	570	19.9	
20	火	麦ごはん さんまのつつ煮 やさいのおかか和え みそ汁	○ 牛乳 さんま しらす とうふ 糸削り わかめ	米 麦	しょうが ねぎ 梅干し きゃべつ だいこん コーン にんじん こまつな 玉ねぎ	641	27.2	
21	水	麦ごはん マーボードウフ きゃべつともやしのごまだれ	○ 牛乳 ぶた肉 大豆 とうふ	米 麦 油 ごま	しょうが にんにく にんじん しいたけ(乾) たけのこ ねぎ きゃべつ もやし きゅうり	611	27.7	
22	木	わかめうどん おひたし 黒ごまおはぎ	○ 牛乳 ぶた肉 油揚げ わかめ	うどん 米 もち米 油 ごま	しいたけ(乾) にんじん 玉ねぎ こまつな きゃべつ ねぎ もやし	607	23.1	
26	月	麦ごはん さばの塩こうじ焼き いりどり さつま汁	○ 牛乳 さば とり肉	米 麦 油 こんにゃく ちくわぶ さといも さつまいも	しいたけ(乾) にんじん たけのこ 絹さや だいこん ねぎ	598	26.1	
27	火	おせきはん とりのから揚げ わかめサラダ かきたま汁 冷凍パイ	○ 牛乳 とり肉 卵 ささげ とうふ わかめ	米 もち米 油 ごま	しょうが にんじん きゃべつ もやし コーン しいたけ(乾) ほうれん草 冷凍パイ	712	27.6	
28	水	麦ごはん 鉄火みそ 肉じゃが だいこんじゃこサラダ	○ 牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ 大豆	米 麦 油 ごま しらたき じゃがいも	ごぼう にんじん 玉ねぎ 絹さや だいこん きゅうり もやし	605	25.4	
29	木	ごまじゃこトースト トマトドレッシングサラダ 和風ポトフ	○ 牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ 青のり ピザチーズ	食パン 油 ごま マヨネーズ じゃがいも	きゃべつ きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ トマト にんにく しょうが こまつな	583	25.9	
30	金	麦ごはん 卵焼き 切り干しだいこん入りおひたし みそ汁	○ 牛乳 とり肉 卵 とうふ わかめ	米 麦 油	玉ねぎ にんじん かんぴょう しいたけ(乾) きゃべつ 絹さや こまつな 切り干しだいこん	555	24.0	
*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。							月 一日当たりの平均	598 24.6