

実施日	日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量				
			血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をととのえるもの		働く力や体温になるもの		その他	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	金	米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		ホイコーロウ	豚肉 みそ テンメンジャン			にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	片栗粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 鶏がらスープ	712	32.5	365
		サンラータン風スープ	ハム 豆腐			小松菜	たけのこ しょうが	春雨 片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ しょうゆ 酢 塩 こしょう			
5	火	米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		ハンバーグオニオンソース	大豆粉 豚肉 鶏肉				たまねぎ しょうが	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ 酢	786	29.9	561
		マカロニソテー				にんじん	キャベツ	マカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう			
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ			にんじん ほうれん草	大根 白菜						
6	水	ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン					
		あじフライ	あじ					小麦粉 パン粉	油		733	31.5	424
		れんこんサラダ	ハム				れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
		ポトフ	ソーセージ			にんじん さやいんげん	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
7	木	米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン 豆腐			にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ	767	32.2	409
		シュウマイ	豚肉 鶏肉				たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉					
		大根の中華あえ					大根 キャベツ もやし	さとう	ごま油	酢 しょうゆ			
8	金	米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		肉じゃが	豚肉			にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ	772	30.5	361
		がんもどきの煮つけ	(削節) がんもどき					さとう		酒 みりん しょうゆ			
		ごま酢あえ				小松菜	キャベツ	さとう	ごま	酢 しょうゆ			
11	月	米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		いわしさんが焼き	大豆粉 いわし みそ 魚すり身			にんじん 青ねぎ	たまねぎ	片栗粉 さとう		みりん しょうゆ	714	27.4	440
		マカロニサラダ	鶏肉				コーン キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
		沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐			にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根			しょうゆ みりん 塩 こしょう			
12	火	米飯(減量) 牛乳		牛乳				米 麦					
		あんかけラーメン	豚肉			にんじん 小松菜	もやし 白菜	中華麺 片栗粉		鶏がらスープ オイスターソース みりん しょうゆ 塩 こしょう	783	29.2	387
		肉団子のうま煮	大豆粉 鶏肉			ブロッコリー	しょうが 大根 たまねぎ	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
13	水	小型米粉パン 牛乳		牛乳				米粉パン					
		きなこあげパン	きなこ					豆腐パン ぶどう糖	油		718	31.3	361
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳		にんじん 小松菜	たまねぎ	じゃがいも 米粉	油 ホワइटルウ	コンソメ 塩 こしょう			
		ツナサラダ	ツナ				きゅうり キャベツ コーン	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
14	木	米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		鶏すき	鶏肉			にんじん	たまねぎ 白菜 白ねぎ	こんにゃく さとう		酒 みりん しょうゆ	799	32.0	367
		高野豆腐と里いもの みそがらめ	高野豆腐 みそ					里いも 米粉 片栗粉 小麦粉 さとう	油	みりん			
15	金	チキンカレーライス	鶏肉			にんじん	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	ワイン コンソメ ソース 塩 こしょう			
		牛乳		牛乳							845	27.6	488
		メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉				たまねぎ		油				
		ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢				
18	月	米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		いわしのしょうが煮	いわし				しょうが	さとう		酒 みりん しょうゆ	706	33.1	462
		切干大根のソース炒め	ベーコン				切干大根 たまねぎ キャベツ		油	塩 こしょう ソース オイスターソース			
		豚汁	(削節) 豚肉 油あげ みそ			にんじん 青ねぎ	ごぼう 白菜						
19	火	三重豚のピピンバ	豚肉 卵 みそ			にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし	米 麦 さとう	ごま油 油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	773	32.6	397
		牛乳		牛乳									
		蒸しギョーザ	豚肉			にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉					
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ			まこもたけ えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
20	水	黒糖パン 牛乳		牛乳				黒糖パン					
		大豆のチリソース煮	豚肉 大豆			にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう	油	トウバンジャン コンソメ ワイン トマトソース ソース クチャップ	757	35.9	422
		ブロッコリーサラダ	ツナ			ブロッコリー	キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢			
21	木	米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		鶏肉の照り焼き	鶏肉					さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	706	32.3	360
		チーズ入り豆サラダ	大豆	チーズ			キャベツ	さとう いんげんまめ	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
		すまし汁	(削節)			にんじん 小松菜	大根 ごぼう 白菜	こんにゃく		しょうゆ みりん 塩			
22	金	ひじきそばろ丼	鶏肉	ひじき		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	708	29.4	365
		牛乳		牛乳									
		いも煮汁	(削節) 牛肉 豆腐				大根 白ねぎ	こんにゃく 里いも		しょうゆ 塩 酒 みりん			
		ゆかりあえ				しそ	キャベツ もやし		ごま	塩			
25	月	米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		さばのピリ辛焼き	さば みそ				にんにく しょうが	米粉 さとう		しょうゆ 酒 トウバンジャン	714	30.0	402
		こんぶあえ		こんぶ			白菜			しょうゆ			
		鶏つくねと春雨のスープ	鶏肉			にんじん 小松菜	大根 えのきたけ たまねぎ	片栗粉 春雨	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
26	火	米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		ポークチャップ	豚肉			ピーマン	たまねぎ	さとう 片栗粉	マーガリン	ワイン トマトソース ソース クチャップ 塩 こしょう	725	30.8	360
		さつま汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ			にんじん	白菜	さつまいも					
		味付のり		のり									
27	水	米粉パン 牛乳		牛乳				米粉パン					
		かぼちゃとさつまいも のクロquette	大豆粉 豚肉			かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ	パン粉 さつまいも じゃがいも	油		718	28.6	447
		コーンサラダ	鶏肉				コーン キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢			
		ミネストローネ	ベーコン			にんじん トマト 小松菜	大根 たまねぎ	マカロニ		コンソメ 鶏がらスープ クチャップ 塩 こしょう			
28	木	鶏肉と厚あげの甘辛丼	鶏肉 厚あげ			にんじん ピーマン	たまねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ	739	29.8	369
		牛乳		牛乳									
		はりはり漬		こんぶ			切干大根 もやし	さとう		しょうゆ 酢			
		かきたま汁	(削節) かまぼこ 卵			小松菜	白菜	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			
29	金	米飯(減量) 牛乳		牛乳				米 麦					
		ちゃんこ鍋	(削節) 鶏肉 油あげ 高野豆腐			にんじん 青ねぎ	大根 白菜	もち		鶏がらスープ みりん しょうゆ	716	29.3	457
		ししゃもフライ		ししゃも				小麦粉 パン粉	油				
		ごまあえ				ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ			

※ 食品名は、主な材料のみあげてありますので、食物アレルギー等で加工食品の成分表などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

実施日	日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量			
			血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をととのえるもの		働く力や体温になるもの		その他	1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		712	32.5	365
		ホイコーロウ	ぶたにく みそ テンメンジャン		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ			
		サンラータンふうスープ	ハム とうふ		こまつな	たけのこ しょうが	はるさめ かたくりこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ しょうゆ す しお こしょう			
5	火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		786	29.9	561
		ハンバーグオニオンソース	だいたいこ ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ す			
		マカロニソテー			にんじん	キャベツ	マカロニ	あぶら	コンソメ しお こしょう			
6	水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		733	31.5	424
		あじフライ	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら				
		れんこんサラダ	ハム			れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ			
7	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		767	32.2	409
		マーボー豆腐	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
		シュウマイ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ かたくりこ					
8	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		772	30.5	361
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
		がんもどきのにつけ	(けずりぶし) がんもどき				さとう		さけ みりん しょうゆ			
11	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		714	27.4	440
		いわしさんがやき	だいたいこ いわし みそ さかなすりみ		にんじん あおねぎ	たまねぎ	かたくりこ さとう		みりん しょうゆ			
		マカロニサラダ	とりにく			コーン キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	す しお こしょう			
12	火	べいはん (げんりょう) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		783	29.2	387
		あんかけラーメン	ぶたにく		にんじん こまつな	もやし はくさい	ちゅうかめん かたくりこ		とりがらスープ オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう			
		にくだんごのうまに	だいたいこ とりにく		ブロッコリー	しょうが だいこん たまねぎ	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ			
13	水	こがたこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン		718	31.3	361
		きなこあげパン	きなこ				とうふパン ぶどうとう	あぶら				
		クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ しお こしょう			
14	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		799	32.0	367
		とりすき	とりにく		にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ	こんにやく さとう		さけ みりん しょうゆ			
		こうや豆腐とさといもの みそがらめ	こうや豆腐 みそ				さといも こめこかたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	みりん			
15	金	チキンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ ソース しお こしょう	845	27.6	488
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		メンチカツ	だいたいこ ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら				
18	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		706	33.1	462
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		さけ みりん しょうゆ			
		きりぼしだいこんのソースいため	ベーコン			きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ		あぶら	しお こしょう ソース オイスターソース			
19	火	みえぶたのビビンバ	ぶたにく たまご みそ		にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ しお トウバンジャン	773	32.6	397
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		むしギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ					
20	水	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こくとうパン		757	35.9	422
		だいたいのチリソースに	ぶたにく だいたい		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう	あぶら	トウバンジャン コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ			
		ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す			
21	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		706	32.3	360
		とりにくのてりやき	とりにく				さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
		チーズいりまめサラダ	だいたい	チーズ		キャベツ	さとう いんげんまめ	ドレッシング	す しお こしょう			
22	金	すましじる	(けずりぶし)		にんじん こまつな	だいこん ごぼう はくさい	こんにやく		しょうゆ みりん しお	708	29.4	365
		ひじきそぼろどんぶり	とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
25	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		714	30.0	402
		さばのピリからやき	さば みそ			にんにく しょうが	こめこ さとう		しょうゆ さけ トウバンジャン しょうゆ			
		こんぶあえ	こんぶ			はくさい						
26	火	とりつくねとほろろのスープ	とりにく		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ たまねぎ	かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ しお こしょう	725	30.8	360
		べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					こめ むぎ			
		ポークチャップ	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ	さとう かたくりこ	マーガリン	ワイン トマトソース ソース ケチャップ しお こしょう			
27	水	さつまじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	はくさい	さつまいも			718	28.6	447
		あじつけのり		のり								
		こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					こめこパン			
28	木	かぼちゃとさつまいも のころも	だいたいこ ぶたにく		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら		739	29.8	369
		コーンサラダ	とりにく			コーン キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す			
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト こまつな	だいこん たまねぎ	マカロニ		コンソメ とりがらスープ ケチャップ しお こしょう			
29	金	とりにくとあつあげの あまからどんぶり	とりにく あつあげ		にんじん ピーマン	たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ	716	29.3	457
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		はりはりづけ		こんぶ		きりぼしだいこん もやし	さとう		しょうゆ す			
29	金	かきたまじる	(けずりぶし) かまぼこ たまご		こまつな	はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ しお	716	29.3	457
		べいはん (げんりょう) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					こめ むぎ			
		ちゃんこなべ	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ こうや豆腐		にんじん あおねぎ	だいこん はくさい	もち		とりがらスープ みりん しょうゆ			
29	金	ししゃもフライ		ししゃも			こむぎこ パンこ	あぶら		716	29.3	457
		ごまあえ			ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ			

※ 食品名は、主な材料のみあげてありますので、食物アレルギー等で加工食品の成分表などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。