

日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
9 (火)	ごはん 牛乳 若鶏とれんこんの甘酢あえ 卵入り中華スープ みかん	精白米 でん粉 さつまいも 油 上白糖 はるさめ ごま油	牛乳 若鶏肉ももカツ用 冷凍液卵	れんこん にんじん しょうが たまねぎ たけのこゆで きくらげスライス ねぎ うんしゅうみかん	食塩 こしょう白 しょうゆ 酢 水 チキンブイヨン	690 22.2
10 (水)	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	精白米 上白糖 でん粉 煮込み餅	牛乳 さわら 油揚げ 若鶏肉むねぎざみ かまぼこ	だいこん にんじん ゆず ゆず果汁 ごぼう ほうれんそう	食塩 みりん しょうゆ 水 酢 削りぶし(だし) だし昆布	627 28.1
11 (木)	胚芽パン 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ りんごジャム	胚芽パン マカロニ	牛乳 若鶏肉むねぎざみ 調理用牛乳 ミックスチーズ ベーコン 冷凍手芷豆	にんじん たまねぎ マッシュルームレトルト はくさい パセリ りんごジャム	ホワイトルウ 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン 水	711 32.3
12 (金)	ごはん 牛乳 八宝菜 ひじき入り中華のあえ物	精白米 でん粉 マロニー 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも 短冊いか冷凍 ひじき ロースハム千切り	しょうが にんじん たまねぎ 乾しいたけスライス たけのこゆで はくさい ねぎ ホールコーン冷凍キャベツ	食塩 しょうゆ 中華スープストック 水 酢	546 22.8
15 (月)	高野豆腐のそぼろかけごはん 牛乳 小松菜のからしあえ みかん	精白米 上白糖	若鶏肉ももミンチ 高野豆腐 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう 乾しいたけスライス ねぎ こまつな 切干しだいこん うんしゅうみかん	酒 食塩 みりん しょうゆ 削りぶし(だし) 水 酢 洋からし粉	597 22.8
16 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の青大豆みそ焼き 小松菜の炒め煮 のっぺい汁	精白米 上白糖 ごま油 つきこん にやく 洗いさといも でん粉	牛乳 若鶏肉ももカツ用 青大豆ベースト 中みそ さつま揚げ 油揚げ	こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	食塩 みりん 酒 水 しょうゆ だし昆布 削りぶし(だし)	601 26
17 (水)	キムチラーメン 牛乳 揚げしゅうまい 大根のナムル	学校給食用中華めん 油 上白糖 ごま油	豚肉もも 中みそ 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこゆで りょくとうもやし はくさい キムチ にら にんにく だいこん ほうれんそう 白ねぎ	チキンブイヨン 酒 しょうゆ みりん 水 冷凍しゅうまい 酢	595 28.2
18 (木)	パン 牛乳 ハンバーグのブラウンソース 粉ふきいも ジュリアンスープ	コッペパン じゃがいも	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	ハンバーグ 冷凍ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 水 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン	585 25.1
19 (金)	ビビンバ 牛乳 わかめ入り卵スープ ーロゼリー(洋なし)	精白米 ごま油 上白糖 でん粉 すりおろしゼリー(洋梨)	牛肉もも細切り 赤みそ 牛乳 豆腐 冷凍液卵 塩蔵わかめ	にんじん チンゲンサイ りょくとうもやし しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 酢 チキンブイヨン 食塩 こしょう白 水	580 24.9
22 (月)	ごはん 牛乳 さばのゆず香焼き ぐる煮 どろめ汁	精白米 洗いさといも こんにゃく 上白糖	牛乳 さば 若鶏肉ももきざみ 豆腐 塩蔵わかめ しらす干し小 中みそ 赤みそ	ゆず果汁 ごぼう にんじん だいこん 乾しいたけスライス たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 煮干し(だし) 水	597 28
23 (火)	ごはん 牛乳 石狩鍋 小松菜としめじのおひたし ひじきのり佃煮	精白米 じゃがいも こんにゃく	牛乳 さけ角切り 焼き豆腐 中みそ 調製豆乳 糸がつつお ひじきのり佃煮	だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな しめじ りょくとうもやし	酒 みりん 削りぶし(だし) だし昆布 水 しょうゆ	540 25.2
24 (水)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス 豚レバーチップ レンズ豆水煮 牛乳 海藻ミックス まぐろ水煮 ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース冷凍 こまつなキャベツ	赤ワイン ローリエ カレー粉 食塩 こしょう白 チキンブイヨン カレールウ ウスターソース ケチャップ 水 しょうゆ 酢	631 26.1
25 (木)	カツバーガー(手作り) 牛乳 ビーンズスープ	コッペパン 小麦粉 パン粉 油	豚肉ロースカツ用 牛乳 ベーコン レンズ豆水煮 ミックスビーンズ	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん パセリ	食塩 こしょう白 水 ケチャップ ソース小袋 しょうゆ チキンブイヨン スープストック	663 30.1
26 (金)	たこめし 牛乳 宝島寺漬け 豚汁 黒豆(小袋)	精白米 上白糖 つきこんにゃくにやく 洗いさといも	たこ乱切 油揚げ 牛乳 しらす干し小 豚肉もも 赤みそ 中みそ ロースト黒まめ小袋	むきえだまめ冷凍 れんこん にんじん 花切りだいこん ごぼう だいこん ねぎ	酒 みりん しょうゆ 食塩 酢 一味 煮干し(だし) 水	560 26.5
29 (月)	ごはん 牛乳 おでん はくさいの甘酢あえ みかん	精白米 こんにゃく 洗いさといも 上白糖	牛乳 豚肉もも 厚揚げ うずら卵水煮 ちくわ しらす干し小	だいこん にんじん はくさい こまつな しょうが うんしゅうみかん	酒 しょうゆ 洋からし粉 だし昆布 水 酢	605 25.5
30 (火)	玄米入りごはん 牛乳 さけの塩焼き 切干大根の煮つけ ずいどん	アルファー化玄米 精白米 上白糖 冷凍ずいどん	牛乳 さけ さつま揚げ 油揚げ	切干しだいこん にんじん 冷凍さけ やいんげん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	食塩 みりん しょうゆ 水 削りぶし(だし) だし昆布	564 27.7
31 (水)	ごはん 牛乳 厚あげとキャベツの甘辛みそいため煮 水菜のあえ物	精白米 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉もも 厚揚げ 赤みそ ひじき	にんにく しょうが にんじん キャベツ しめじ ねぎ みずな だいこん	酒 しょうゆ トウバンジャン 酢	584 25.9