



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	
1 (金)	ひなすし 牛乳 菜の花あえ 沢煮わん ひなあられ	精白米 上白糖 ひなあられ	紅さけフレーク 牛乳 豚肉もも 油揚げ	炊き込みごはんちんちん 寿し ホールコーン さやえんどう 菜の花 にんじん キャベツ しょうが ごぼう たけのこ ねぎ	食塩 酢 しょうゆ こしょう 削りぶし(だし) 水	708 28.4
4 (月)	ハヤシライス 牛乳 ビーンズサラダ ヨーグルト	精白米 じゃがいも	牛肉スライス 豚レバーチップ 牛乳 金時豆水煮 ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ ホールコーン	赤ワイン ローリエ 食塩 こしょう ハヤシルー ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 水 フレンチドレッシング	807 29.2
5 (火)	赤飯 牛乳 さわらの塩焼き ぬた 桜かまぼこのすまし汁	アルファー化赤飯 上白糖	牛乳 さわら 短冊いか 白みそ 豆腐 ちらし蒲鉾 塩蔵わかめ	わけぎ チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ 根みつば	食塩 酒 みりん 酢 しょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	655 32.9
6 (水)	みそラーメン 牛乳 揚げ春巻き こまつなのあらしあえ お祝いケーキ	学校給食用中華めん 油 上白糖 ショートケーキ	豚肉もも カットわかめ 中みそ 赤みそ 牛乳 春巻き	にんにく しょうが たまねぎ はくさい にんじん りょくとうもやし ねぎ こまつな キャベツ	酒 しょうゆ こしょう白 一味 中華スープストック チキンブイヨン 水 酢 洋からし粉	903 35.5
7 (木)	フィッシュバーガー 牛乳 白菜スープ ブルー	胚芽パン 油	牛乳 ベーコン ホキフライ	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい きくらげスライス ねぎ ブルーン個袋	ノンエッグタルタルソース 食塩 こしょう しょうゆ チキンブイヨン 水	778 31.3
8 (金)	ごはん 牛乳 山頭火鍋 はすのさんばい いよかん	精白米 上白糖	牛乳 合鴨入りボール 厚揚げ 白みそ 油揚げ	ごぼう だいこん にんじん しめじ はくさい 白ねぎ れんこん いよかん	みりん しょうゆ 煮干し(だし) 水 酢	719 26.7
11 (月)	ごはん 牛乳 さばの甘酢だれかけ キャベツのあえもの 豆腐のみそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 さば 豆腐 塩蔵わかめ 中みそ 赤みそ	しょうが にんにく キャベツ 千切たくあん漬 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	酒 食塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 煮干し(だし) 水	767 30.5
13 (水)	ごはん 牛乳 筑前煮 切干大根とひじきのあえ物 味つけのり	精白米 こんにゃく じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉 角切り昆布 ちくわひじき しらす干し 味付けのり	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん 切干しだいこん こまつな	酒 みりん しょうゆ 酢	671 27.5
14 (木)	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ こまつなとわかめのサラダ 角チーズ	コッペパン オリーブ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 豚肉もも ウインナー カットわかめ 角チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ こまつな りょくとうもやし レモン果汁	食塩 こしょう白 ローリエ スープストック チキンブイヨン 水 しょうゆ 酢	665 31.2
15 (金)	玄米入りごはん 牛乳 さけの香味焼き 切干大根の煮つけ にらとじゃがいものみそ汁	アルファー化玄米 精白米 上白糖 じゃがいも	牛乳 さけ さつま揚げ 油揚げ 塩蔵きわかめ 中みそ 白みそ	ねぎ しょうが 切干しだいこん にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ にら	しょうゆ みりん 酒 煮干し(だし) 水	691 33.6
18 (月)	ボークカレーライス 牛乳 寒天サラダ 甘夏ゼリー	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま油 甘夏ゼリー	豚肉もも角切り 牛乳 サラダ用系寒天	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ だいこん	カレー粉 赤ワイン 食塩 こしょう 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	754 24.5
19 (火)	牛丼 牛乳 野菜のレモン酢あえ 清見オレンジ	精白米 上白糖 糸こんにゃく	牛肉ももスライス 牛乳 カットわかめ 短冊いか	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ レモン果汁 清見オレンジ	酒 しょうゆ みりん 削りぶし(だし) 水 酢	646 25.6
21 (木)	パン 牛乳 チリコンカン カリフラワーとコーンのサラダ いちごジャム	コッペパン 上白糖	牛乳 だいず ひよこ豆水煮 レンズ豆水煮 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 豚レバーチップ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ダイストマト キャベツ カリフラワー ホールコーン いちごジャム	食塩 こしょう スープストック ローリエ ケチャップ ビューレー ウスターソース チリパウダー 赤ワイン 水 サウザンドアイランドドレッシング	716 32.8
22 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の大豆がらめ わかめの酢の物 えのきたけのみそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り だいずダイスカットわかめ しらす干し 油揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	にんじん こまつな りょくとうもやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう白 酒 しょうゆ みりん カレー粉 水 酢 煮干し(だし)	776 34.4
25 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チンゲンサイとしめじの中華あえ	精白米 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 赤みそ	にんにく にんじん 乾しいたけスライス たまねぎ ねぎ たけのこ チンゲンサイ しめじ りょくとうもやし きくらげスライス	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン 酢	670 27.6