



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 (水)	ハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ ネーブル	精白米 じゃがいも	牛肉スライス 豚レバーチップ 牛乳 ひじき しらす干し	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ホールコーン ネーブル	ローリエ 食塩 こしょう ハヤシ ルウ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース 水 中華ドレッシング	711 25.7
2 (木)	<世界の料理(メキシコ)> パン 牛乳 チリコンカン 水菜サラダ ヨーグルト	コッペパン 上白糖	牛乳 だいず ひよこ豆水煮 牛肉ミ ンチ 豚肉ももミンチ ベーコン ヨー グルト	たまねぎ にんじん マッシュルー ムレトルト グリンピース ダイスト マト みずな キャベツ	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 しそドレッシング	773 38.6
6 (月)	<季節の料理> ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ 小松菜のあえ物 根菜のみそ汁	精白米 でん粉 上白糖 洗いさとい も	牛乳 さけ 油揚げ 中みそ 赤みそ	しめじ えのきたけ 乾しいたけス ライス にんじん キャベツ こまつ な りょくとうもやし ごぼう だいこ ん ねぎ	しょうゆ みりん 酒 水 煮干し (だし)	644 31.9
7 (火)	ごはん 牛乳 いり豆腐 キャベツのあえ物 みかん	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま 油	牛乳 牛肉ミンチ しぼり豆腐 冷凍 液卵	にんじん たまねぎ 乾しいたけス ライス たけのこ ねぎ キャベツ 干切たくあん漬 うんしゅうみかん	しょうゆ 酒	719 28
8 (水)	きつねうどん 牛乳 さつまいもと大豆の甘辛 きびだんご	学校給食用うどん 上白糖 さつま いも 油 でん粉 きびだんご	すし揚げ かまぼこ 塩蔵わかめ 牛 乳 大豆水煮	にんじん たまねぎ 乾しいたけス ライス ねぎ	しょうゆ みりん 食塩 一味 削 りぶし(だし) だし昆布 水 カ レー粉	844 27.8
9 (木)	オープンサンド 牛乳 ピーンズスープ ブルー	学校給食用食パン ノンエッグマヨ ネーズ	ロースハムスライス スライスチーズ 牛乳 ベーコン ミックスピーンズ	キャベツ はくさい たまねぎ にん じん パセリ ブルーン個袋	食塩 こしょう しょうゆ チキンブ イオン 水	788 32.5
10 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と根菜の甘酢あえ きのこ汁	精白米 でん粉 さつまいも 油 上白糖	牛乳 豚肉もも 豆腐 中みそ 赤み そ	れんこん にんじん しょうが たま ねぎ 生しいたけ しめじ えのき たけ ねぎ	しょうゆ 酢 水 煮干し(だし)	760 26.6
13 (月)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの甘辛みそ炒 め 白菜のおひたし みかん	精白米 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉もも 厚揚げ 赤みそ 糸 がつつお	にんにく しょうが キャベツ にん じん たまねぎ ねぎ はくさい ほ うれんそう うんしゅうみかん	酒 しょうゆ トウバンジャン テン メンジャン 酢	721 31.2
14 (火)	ごはん 牛乳 おでん 切干大根とひじきのあえ物 市内産味付けのり	精白米 こんにゃく 洗いさといも 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも 厚揚げ うずら卵水 煮 ちくわ ひじき しらす干し 市内 産味付けのり	だいこん にんじん 切干しだいこ ん こまつな	しょうゆ 酒 洋からし だし昆布 水 酢	681 28.6
15 (水)	<季節の料理> 吹き寄せごはん 牛乳 白菜の煮ひたし 大根と春菊のみそ汁	精白米 むき栗 上白糖	若鶏肉もも 油揚げ 牛乳 さつま揚 げ 塩蔵きわかめ 中みそ 白みそ	金時人参 しめじ 乾しいたけスラ イス むきえだまめ はくさい こまつ な にんじん だいこん たまね ぎ えのきたけ しゅんぎく	みりん 酒 しょうゆ 食塩 煮干 し(だし) 水	625 24.1
16 (木)	<地場産物を使って> 胚芽パン 牛乳 秋野菜のシチュー 小松菜とコーンのサラダ 黒豆小袋	胚芽パン さつまいも	牛乳 若鶏肉もも 調理用牛乳 ロースト黒まめ	たまねぎ 金時人参 かぶ しめじ グリンピース こまつな キャベツ にんじん ホールコーン	ホワイトルウ クリームポタージュ 食塩 こしょう 水 フレンチドレッ シング	773 32.8
17 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 根菜のカレーきんぴら えのきたけのすまし汁	精白米 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 若鶏肉もも さつま揚げ 豆腐 塩蔵わかめ	ごぼう れんこん にんじん さや いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん 水 カレー粉 食 塩 削りぶし(だし) だし昆布	639 28.8
20 (月)	ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛焼き くきわかめの酢の物 豆腐のみそ汁	精白米 上白糖	牛乳 若鶏肉もも 塩蔵きわかめ しらす干し 豆腐 塩蔵わかめ 中み そ 白みそ	こまつな キャベツ にんじん たま ねぎ えのきたけ ねぎ	トウバンジャン しょうゆ みりん 酒 酢 煮干し(だし) 水	689 30.6
21 (火)	<旬の食材を使って(さんま)> 玄米入りごはん 牛乳 さんまの煮付け 大根の甘酢あえ のついで汁	アルファ一化玄米 精白米 上白 糖 つきこんにゃく 洗いさといも でん粉	牛乳 さんま 細切り昆布 若鶏肉む ね 油揚げ	しょうが だいこん にんじん ゆず ゆず果汁 ごぼう ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 食塩 酢 削りぶし(だし) だし昆布 水	729 28.1
22 (水)	みそラーメン 牛乳 揚げしゅうまい ばんさんすう	学校給食用中華めん 油 マロ ニー 上白糖 ごま油	豚肉もも 中みそ 赤みそ 牛乳 ロースハム	たまねぎ にんじん はくさい テン ケンサイ 味付けしなちく(レトルト) ねぎ にんにく しょうが キャベツ りょくとうもやし	一味 酒 チキンスープ 中華 スープストック しょうゆ こしょう 白 水 冷凍しゅうまい 酢 洋から し	782 36.6
24 (金)	<岡田小 11ヶ所給食> ごはん 牛乳 肉野菜いため コーンスープ ブルーベリーゼリー	精白米 でん粉	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	キャベツ 青ピーマン たまねぎ にんにく しょうが にんじん すり おろしりんご ホールコーン ねぎ ブルーベリーゼリー	食塩 こしょう ケチャップ しょう ゆ ウスターソース みりん 一味 チキンブイオン 水	807 29.8
27 (月)	ごはん 牛乳 さわらの西京みそかけ 小松菜とれんこんのおかかあえ 湯葉入りすまし汁	精白米 上白糖	牛乳 さわら 白みそ 糸がつつお 豆 腐 湯葉	こまつな れんこん にんじん た まねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 みりん 酒 水 しょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布	677 32.5
28 (火)	<季節の料理> ごはん 牛乳 寄せ鍋 昆布入りはりほり漬け みかん	精白米 マロニー 上白糖	牛乳 若鶏肉もも 短冊いか 焼き豆 腐 刻み昆布	にんじん しめじ はくさい ほうれ んそう 花切りたいこん こまつな しょうが うんしゅうみかん	しょうゆ 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水 酢	665 26.4
29 (水)	<季節の料理> ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ もやしのからしあえ かきたま汁	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 さば 豆腐 冷凍液卵	しょうが こまつな りょくとうもやし にんじん 切干しだいこん たまね ぎ しめじ ねぎ	しょうゆ 酒 酢 洋からし 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水	780 32.1
30 (木)	ドライカレーサンド 牛乳 じゃがいも入り野菜スープ 角チーズ	コッペパン じゃがいも	牛肉ミンチ 豚レバーチップ ひよこ豆 粗挽き 牛乳 ベーコン 角チーズ	にんじん たまねぎ ホールコーン はくさい パセリ	カレー粉 カレールウ ウスター ソース 食塩 こしょう しょうゆ チキンブイオン 水	715 31.8