

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 ジャがいも	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	604 22.6
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	644 32.8
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 りょくとともやし ごぼう だいこ ん ねぎ	しょうゆ みりん 酒 水 煮干し (だし)	548 27.5
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 ジャがいも 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 千切たくあん漬 うんしゅうみかん	しょうゆ 酒	616 24.4
8 (水)	きつねうどん 牛乳 さつまいもと大豆の甘辛	学校給食用うどん 上白糖 さつ まいも 油 でん粉	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	639 23.7
9 (木)	オープンサンド 牛乳 ビーンズスープ	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 しょうゆ チキンブ イオン 水	679 29.2
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)	642 23
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	619 27.2
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	580 24.9
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 むぎ粟 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 むぎえだまめ 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	528 20.7
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	641 28
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	603 26.4
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	588 26.9
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	636 25.6
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 りょくとともやし	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	615 29.7
24 (金)	<岡田小 リクエスト給食> 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 チキンブイヨン 水	690 25.9
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	572 28.2
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 花切りだいこん 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	570 23
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 りょくとともやし 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	659 27.5
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 ジャがいも	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 チキンブイヨン 水	595 27