

日付	献立名	食品の主なたらき				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 若鶏とれんごんの甘酢あえ 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	814 25.3
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	737 32.3
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	861 38.8
12 (金)	ごはん 牛乳 八宝菜 ひじき入り中華のあえ物 杏仁ムース	精白米 でん粉 マロニー 上白糖 ごま油 杏仁ムース	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	716 26.9
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	食塩 みりん しょうゆ 削りぶ し(だし) 水 酢 洋からし粉	696 26.2
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 青大豆べ ーコン 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)	705 29.7
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	755 35.1
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	710 29.9
19 (金)	ビビンバ 牛乳 わかめ入り卵スープ 一口ゼリー(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	678 28.6
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	706 32.3
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 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	635 28.7
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	779 29.7
25 (木)	カツバーガー(手作り) 牛乳 ビーンズスープ ブルーン	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 ブルーン	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	846 36.1
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 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	661 30.7
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	704 29.5
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 ずいとん	アルファー化玄米 精白米 上白 糖 冷凍ずいとん	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 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	673 32.1
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 小魚のあまからめ	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 小魚のあまからめ	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	706 32.3