



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	炊き込みごはんちらし寿し 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 こしょう白 削りぶし(だし) 水	604 24.8
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 こしょう白 ハヤシルウ 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	664 25.4
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	555 28.3
6 (水)	みそラーメン 牛乳 揚げ春巻き こまつなのからしあえ	学校給食用中華めん 油 上白糖	豚肉もも カットわかめ 中みそ 赤みそ 牛乳 ミニ春巻き	にんにく しょうが たまねぎ ほうさい 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 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	597 26.1
7 (木)	フィッシュバーガー 牛乳 白菜スープ ブルーン	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 ほうさい 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	647 26.3
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 ほうさい 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	615 23.5
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	648 26.4
12 (火)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル	精白米 上白糖 ごま油	牛乳 合鴨入りボール 豚肉もも 厚揚げ 中みそ	にんじん ほうさい ほうさいキムチ えのきたけ にら にんにく ほうれんそう りょくとうもやし 生きくらげ 白ねぎ	酒 みりん 水 しょうゆ 酢 こしょう	579 24.8
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 冷凍さやいんげん 切干しだいこん こまつな	酒 みりん しょうゆ 酢	572 23.9
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	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	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 ローリエ スープストック チキンブイヨン 水 しょうゆ 酢	523 24.3
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	584 29.1
18 (月)	ポークカレーライス 牛乳 寒天サラダ お祝いケーキ	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま油 ショートケーキ	豚肉もも角切り 牛乳 サラダ用糸寒天	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 冷凍さやいんげん 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	700 23.6
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	591 27.5
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)	658 29.8
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	568 24.3