



| 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   |  |             |
| 1<br>(水)  | ごはん 牛乳<br>さけの緑茶揚げ<br>いそ煮<br>白玉ふのすまし汁                      | 精白米 でん粉 油 ごま油 つきこ<br>んにやく 上白糖 白玉ふ   | 牛乳 さけ ひじき だいず 塩蔵わか<br>め  | にんにく ごぼう たまねぎ えのき<br>たけねぎ   | 食塩 粉茶 しょうゆ みりん だ<br>し昆布 削りぶし(だし) 水   | 696<br>30.7 |
| 2<br>(木)  | パン 牛乳<br>ホキと大豆のレモンソースあえ<br>小松菜とコーンのサラダ<br>じゃがいも入り野菜スープ    | コッペパン でん粉 油 上白糖<br>じゃがいも            | 牛乳 ホキ角切り 冷凍だいず ベー<br>コン  | レモン 果汁 こまつな キャベツ<br>にんじん ホールコーン 冷凍 た<br>まねぎ                                       | 食塩 こしょう しょうゆ フレンチ<br>ドレッシング チキンブイヨン 水  | 718<br>33.5 |
| 7<br>(火)  | チキンカレーライス 牛乳<br>グリーンサラダ<br>黒糖ピーンズ                         | 精白米 じゃがいも                           | 若鶏肉 牛乳 黒糖ピーンズ  | にんにく しょうが たまねぎ にん<br>じん グリンピース 冷凍 キャベツ<br>きゅうり ホールコーン 冷凍                          | 赤ワイン 食塩 こしょう 白 カ<br>レー粉 チキンブイヨン カレール<br>ウ ウスターソース ケチャップ<br>水 フレンチドレッシング      | 745<br>27.3 |
| 8<br>(水)  | ごはん 牛乳<br>ちぬの木の芽みそかけ<br>干草あえ<br>わかめ汁                      | 精白米 上白糖                             | 牛乳 ちぬ 白みそ 豆腐 塩蔵わか<br>め   | 木の芽 キャベツ こまつな ホー<br>ルコーン 冷凍 にんじん たまね<br>ぎ ねぎ                                      | 食塩 みりん 酒 水 しょうゆ 削<br>りぶし(だし) だし昆布  | 634<br>29.6 |
| 9<br>(木)  | ドッグサンド 牛乳<br>白いんげん豆のポタージュ<br>ブルー                          | コッペパン じゃがいも                         | 荒びきウインナー 牛乳 ベーコン<br>白いんげん豆ペースト 調理用牛乳                                       | キャベツ たまねぎ パセリ フ<br>ルーン個袋  | ケチャップ ウスターソース カ<br>レー粉 クリームポタージュ 食塩<br>こしょう 白 チキンブイヨン 水                      | 830<br>31.2 |
| 10<br>(金) | 玄米入りごはん 牛乳<br>肉じゃが<br>キャベツの甘酢あえ<br>ひじきの佃煮                 | アルファ一化玄米 精白米 じゃが<br>いも 糸こんにゃく 上白糖   | 牛乳 牛肉スライス しらす干し 小<br>ひじきのり佃煮   | にんにく たまねぎ さやいんげん<br>生 キャベツ こまつな しょうが  | しょうゆ 酒 みりん 水 酢   | 678<br>25.6 |
| 13<br>(月) | ごはん 牛乳<br>マーボー豆腐<br>中華の酢の物<br>杏仁ムース                       | 精白米 上白糖 でん粉 マロニー<br>ごま油 杏仁ムース       | 牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももミン<br>チ 赤みそ  | しょうが にんにく にんじん 乾し<br>いたけスライス たまねぎ たけの<br>こ ゆで ねぎ りょくとうもやしきゅ<br>うり 生きくらげ           | オイスターソース しょうゆ トウバ<br>ンジャン 酢  | 756<br>28.8 |
| 14<br>(火) | 豆ごはん 牛乳<br>小いわし梅の香揚げ<br>豚汁                                | 精白米 油 つきこんにゃく                       | 牛乳 豚肉もも 油揚げ 赤みそ 中<br>みそ 小いわし梅の香揚げ  | アラスカ だいこん にんじん ごぼ<br>う ねぎ   | すて塩 食塩 水 煮干し(だし)   | 669<br>26.5 |
| 15<br>(水) | 肉ごぼうどん 牛乳<br>ひじき入り酢の物<br>抹茶蒸しパン                           | 学校給食用うどん 上白糖 サラダ<br>油 コーンスターチ 米粉    | 牛肉スライス 牛乳 ひじき しらす干<br>し 小 調製豆乳 蒸し黒豆  | ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ<br>キャベツ こまつな   | しょうゆ 酒 みりん 食塩 削りぶ<br>し(だし) だし昆布 水 一味 酢<br>抹茶 ペーキングパウダー                       | 760<br>28.7 |
| 16<br>(木) | パン 牛乳<br>チリコンカン<br>じゃがいものサラダ<br>ヨーグルト                     | コッペパン 上白糖 じゃがいも ノ<br>ンエッグマヨネーズ小袋 8g | 牛乳 だいず ひよこ豆水煮 レンズ<br>豆 水煮 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ<br>豚レバーチップ ベーコン ロースハ<br>ム千切り ヨーグルト | たまねぎ にんじん マッシュルー<br>ム レトルト グリンピース 冷凍<br>ダイストマト きゅうり                               | 赤ワイン ローリエ 食塩 こしょう<br>白 スープストック ケチャップ<br>ビュレー ウスターソース チリ<br>パウダー 水            | 798<br>38.6 |
| 17<br>(金) | ごはん 牛乳<br>若鶏の塩こうじ焼き<br>小松菜の大豆あえ<br>にらたま汁                  | 精白米 塩こうじ 上白糖 でん粉                    | 牛乳 若鶏肉もも カツ用 だいずダイ<br>ス 豆腐 冷凍液卵  | キャベツ こまつな りょくとうもやし<br>たまねぎ えのきたけ にら   | 酒 しょうゆ 食塩 削りぶし(だ<br>し) だし昆布 水  | 706<br>32.5 |
| 20<br>(月) | ごはん 牛乳<br>酢豚<br>チンゲンサイの中華あえ                               | 精白米 でん粉 じゃがいも 油<br>上白糖 ごま油          | 牛乳 豚肉もも角切り   | しょうが にんじん きくらげスライ<br>ス たけのこ ゆで たまねぎ 青<br>ピーマン チンゲンサイ しめじ<br>りょくとうもやし              | しょうゆ 酒 中華スープストック<br>ケチャップ 酢  | 708<br>26.9 |
| 21<br>(火) | ごはん 牛乳<br>焼きししゃも<br>じゃがいものきんぴら<br>えのきたけのみそ汁               | 精白米 ごま油 じゃがいも 上白<br>糖               | 牛乳ししゃも 豚肉もも 油揚げ 豆腐<br>白みそ 中みそ  | ごぼう にんじん 冷凍さやいんげ<br>ん たまねぎ えのきたけ ねぎ   | みりん しょうゆ 煮干し(だし)<br>水  | 677<br>30.3 |
| 22<br>(水) | 岡山ずし(えびなし) 牛乳<br>はもだんごと黄にらのすまし汁<br>きびだんご                  | 精白米 上白糖 きびだんご                       | 短冊いか あなご 焼き 牛乳 はもず<br>り身だんご  | 炊き込みごはんちらし寿し ふき<br>水煮 たけのこ ゆで にんじん<br>ごぼう 乾しいたけスライス さやえ<br>んどう たまねぎ えのきたけ 黄<br>にら | 酒 食塩 しょうゆ みりん すて<br>塩 削りぶし(だし) だし昆布 水  | 685<br>28.1 |
| 23<br>(木) | パン 牛乳<br>若鶏のマーメレードソースかけ<br>グリーンアスパラガスのサラダ<br>手ぼう豆のミネストローネ | コッペパン 上白糖 オリーブ油<br>じゃがいも            | 牛乳 若鶏肉もも ベーコン 冷凍手<br>ぼう豆   | マーメレード にんにく キャベツ<br>にんじん アスパラガス レモン 果<br>汁 セロリ たまねぎ ダイストマ<br>ト パセリ                | 食塩 こしょう 白 白ワイン しょ<br>うゆ 酢 ローリエ チキンブイ<br>ヨンスープストック 水                          | 742<br>34.2 |
| 24<br>(金) | ごはん 牛乳<br>ホイコーロー<br>中華スープ<br>日向夏                          | 精白米 上白糖 でん粉 ごま油                     | 牛乳 豚肉もも 赤みそ ベーコン 豆<br>腐  | にんにく にんじん たまねぎ キャ<br>ベツ 青ピーマン 白ねぎ きくらげ<br>スライス チンゲンサイ ひゅうがが<br>なつ                 | 酒 テンメンジャン しょうゆ トウ<br>バンジャン 食塩 こしょう 白 チ<br>キンブイヨン 水                           | 668<br>27.4 |
| 27<br>(月) | ごはん 牛乳<br>豚肉のしょうが焼き<br>五目煮<br>茎わかめのみそ汁                    | 精白米 上白糖 こんにゃく じゃ<br>がいも             | 牛乳 豚肉ロースカツ用 だいず 豆<br>腐 油揚げ 塩蔵くわかめ 中みそ<br>白みそ                               | しょうが にんじん ごぼう さやい<br>んげん 生 たまねぎ ねぎ  | しょうゆ 酒 みりん 水 煮干し<br>(だし)   | 766<br>33.1 |
| 28<br>(火) | 運島ごぼう丼 牛乳<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>小魚のあまからめ                     | 精白米 糸こんにゃく 上白糖                      | 豚肉もも 高野豆腐 牛乳 塩蔵わか<br>め しらす干し 小 パリッシュ                                       | にんにく ごぼう にんじん さやい<br>んげん 生 きゅうり キャベツ  | しょうゆ みりん 酒 削りぶし(だ<br>し) 水 酢  | 666<br>31.1 |
| 29<br>(水) | スパゲッティミートソース 牛乳<br>フレンチサラダ<br>角チーズ                        | ソフトめん                               | 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 牛乳 角<br>チーズ  | にんにく にんじん たまねぎ マッ<br>シュルーム レトルト グリンピース<br>冷凍 ダイストマト キャベツ ホー<br>ルコーン               | ケチャップ ビュレー デミグラ<br>スソース ハヤシルウ ウスター<br>ソース 食塩 こしょう 白 赤ワイ<br>ン ローリエ フレンチドレッシング | 802<br>37.5 |
| 30<br>(木) | ドライカレーサンド(胚芽パン)<br>牛乳<br>レンズ豆入り野菜スープ<br>美生かん              | 胚芽パン じゃがいも                          | 牛肉ミンチ 大豆ひき肉 牛乳 ベー<br>コン レンズ豆 水煮  | にんにく たまねぎ ホールコーン<br>冷凍 レタス 美生かん   | カレーウウスターソース 食塩<br>こしょう 白 しょうゆ チキンブ<br>イヨン 水                                  | 764<br>32.8 |
| 31<br>(金) | ごはん 牛乳<br>いり豆腐<br>はりはりあえ<br>わかめふりかけ                       | 精白米 じゃがいも 上白糖 ごま<br>油               | 牛乳 牛肉ミンチ しぼり豆腐 卵 し<br>らす干し 小 刻み昆布 わかめふり<br>かけ                              | にんにく たまねぎ 乾しいたけス<br>ライス ねぎ 花切りだいこん こま<br>つな しょうが                                  | しょうゆ 食塩 酒 酢  | 743<br>30.8 |

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります  
 ※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)