



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)	ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ いそ煮 白玉ふのすまし汁	精白米 でん粉 油 ごま油 つきこ んにやく 上白糖 白玉ふ	牛乳 さけ ひじき だいず 塩蔵わか め	にんにん ごぼう たまねぎ えのき たけねぎ	食塩 粉茶 しょうゆ みりん だ し昆布 削りぶし(だし) 水	593 26.6
2 (木)	パン 牛乳 ホキと大豆のレモンソースあえ 小松菜とコーンのサラダ じゃがいも入り野菜スープ	コッペパン でん粉 油 上白糖 じゃがいも	牛乳 ホキ角切り 冷凍だいず ベー コン	レモン 果汁 こまつな キャベツ にんじん ホールコーン 冷凍 た まねぎ	食塩 こしょう しょうゆ フレンチ ドレッシング チキンブイヨン 水	594 28.2
7 (火)	チキンカレーライス 牛乳 グリーンサラダ 黒糖ビーゼ	精白米 じゃがいも	若鶏肉 牛乳 黒糖ビーゼ	にんにく しょうが たまねぎ にん じん グリンピース 冷凍 キャベツ きゅうり ホールコーン 冷凍	赤ワイン 食塩 こしょう 白 カ レー粉 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 フレンチドレッシング	608 23.4
8 (水)	ごはん 牛乳 ちぬの木の芽みそかけ 干草あえ わかめ汁	精白米 上白糖	牛乳 ちぬ 白みそ 豆腐 塩蔵わか め	木の芽 キャベツ こまつな ホー ルコーン 冷凍 にんじん たまね ぎ ねぎ	食塩 みりん 酒 水 しょうゆ 削 りぶし(だし) だし昆布	537 25.8
9 (木)	ドッグサンド 牛乳 白いんげん豆のポタージュ 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 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 ルーン個袋	ケチャップ ウスターソース カ レー粉 クリームポタージュ 食塩 こしょう 白 チキンブイヨン 水	667 25.2
10 (金)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが キャベツの甘酢あえ ひじきの佃煮	アルファ一化玄米 精白米 じゃが いも 糸こんにやく 上白糖	牛乳 牛肉スライス しらす干し 小 ひじきのり佃煮	にんじん たまねぎ さやいんげん 生 キャベツ こまつな しょうが	しょうゆ 酒 みりん 水 酢	570 22
13 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華の酢の物	精白米 上白糖 でん粉 マロニー ごま油	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももミン チ 赤みそ	しょうが にんにく にんじん 乾し いたけスライス たまねぎ たけの こ ゆで ねぎ りょくとうもやしきゅ うり 生きくらげ	オイスターソース しょうゆ トウバ ンジャン 酢	579 24.3
14 (火)	豆ごはん 牛乳 小いわし梅の香揚げ 豚汁	精白米 油 つきこんにやく	牛乳 豚肉もも 油揚げ 赤みそ 中 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 う ねぎ	すて塩 食塩 水 煮干し(だし)	561 22.9
15 (水)	肉ごぼうどん 牛乳 ひじき入り酢の物 抹茶蒸しパン	学校給食用うどん 上白糖 サラダ 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 し 小 調製豆乳 蒸し黒豆	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな	しょうゆ 酒 みりん 食塩 削りぶ し(だし) だし昆布 水 一味 酢 抹茶 ベーキングパウダー	615 24.1
16 (木)	パン 牛乳 チリコンカン じゃがいものサラダ ヨーグルト	コッペパン 上白糖 じゃがいも ノ 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 豆 水煮 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 豚レバーチップ ベーコン ロースハ ム千切り 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 冷凍 ダイストマト きゅうり	赤ワイン ローリエ 食塩 こしょう 白 スープストック ケチャップ ビュレー ウスターソース チリ パウダー 水	671 32.7
17 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 小松菜の大豆あえ 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 ス 豆腐 冷凍液卵	キャベツ こまつな りょくとうもやし たまねぎ えのきたけ にら	酒 しょうゆ 食塩 削りぶし(だ し) だし昆布 水	603 28.7
20 (月)	ごはん 牛乳 酢豚 チンゲンサイの中華あえ	精白米 でん粉 じゃがいも 油 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 ス たけのこ ゆで たまねぎ 青 ピーマン チンゲンサイ しめじ りょくとうもやし	しょうゆ 酒 中華スープストック ケチャップ 酢	602 23.2
21 (火)	ごはん 牛乳 焼きしやも じゃがいものきんぴら えのきたけのみそ汁	精白米 ごま油 じゃがいも 上白 糖	牛乳しやも 豚肉もも 油揚げ 豆腐 白みそ 中みそ	ごぼう にんじん 冷凍さやいんげ ん たまねぎ えのきたけ ねぎ	みりん しょうゆ 煮干し(だし) 水	566 24.9
22 (水)	岡山ずし(えびなし) 牛乳 はもだんごと黄にらのすまし汁 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 り身だんご	炊き込みごはんちらし寿し ふき 水煮 たけのこ ゆで にんじん ごぼう 乾しいたけスライス さやえ んどう たまねぎ えのきたけ 黄 にら	酒 食塩 しょうゆ みりん すて 塩 削りぶし(だし) だし昆布 水	588 24.2
23 (木)	パン 牛乳 若鶏のマーメレードソースかけ グリーンアスパラガスのサラダ 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 じゃがいも	牛乳 若鶏肉もも ベーコン 冷凍手 ぼう豆	マーメレード にんにく キャベツ にんじん アスパラガス レモン 果 汁 セロリ たまねぎ ダイストマ ト パセリ	食塩 こしょう 白 白ワイン しょ うゆ 酢 ローリエ チキンブイ ヨン スープストック 水	615 29.1
24 (金)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華スープ 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 腐	にんにく にんじん たまねぎ キャ ベツ 青ピーマン 白ねぎ きくらげ スライス チンゲンサイ ひゅうがな つ	酒 テンメンジャン しょうゆ トウ バンジャン 食塩 こしょう 白 チ キンブイヨン 水	570 24
27 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目煮 茎わかめのみそ汁	精白米 上白糖 こんにやく じゃ がいも	牛乳 豚肉ロースカツ用 だいず 豆 腐 油揚げ 塩蔵くわかめ 中みそ 白みそ	しょうが にんじん ごぼう さやい んげん 生 たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 水 煮干し (だし)	649 29
28 (火)	運島ごぼう丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 小魚のあまからめ	精白米 糸こんにやく 上白糖	豚肉もも 高野豆腐 牛乳 塩蔵わか 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 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 し) 水 酢	566 27.3
29 (水)	スパゲッティミートソース 牛乳 フレンチサラダ	ソフトめん	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ マッ シュルーム レトルト グリンピース 冷凍 ダイストマト キャベツ ホー ルコーン	ケチャップ ビュレー デミグラ スソース ハヤシルウ ウスター ソース 食塩 こしょう 白 赤ワイ ン ローリエ フレンチドレッシング	619 29.1
30 (木)	ドライカレーサンド(胚芽パン) 牛乳 レンズ豆入り野菜スープ 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 コン レンズ豆 水煮	にんじん たまねぎ ホールコーン 冷凍 レタス 美生かん	カレーウウ ウスターソース 食塩 こしょう 白 しょうゆ チキンブ イヨン 水	628 27.3
31 (金)	ごはん 牛乳 いり豆腐 はりはりあえ	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま 油	牛乳 牛肉ミンチ しほり豆腐 卵 し らす干し 小 刻み昆布	にんじん たまねぎ 乾しいたけス ライス ねぎ 花切りだいこん こま つな しょうが	しょうゆ 食塩 酒 酢	622 26.3

※ 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)