



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 豚肉と大豆の甘辛 小松菜と切干大根の炒め煮 にらとじゃがいものみそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 豚肉もも角切り 大豆水煮 しらす干し 油揚げ 白みそ 中みそ	こまつな にんじん 切干しだいこん キャベツ たまねぎ にら	食塩 こしょう白 しょうゆ カレー粉 みりん 水 煮干し(だし)	651 28.5
11 (木)	パン 牛乳 豆腐のチリソース煮 キャベツのレモン酢あえ はっさく	コッペパン 上白糖 でん粉	牛乳 豆腐 豚肉もも カットわかめ	しょうがにんにく たけのこゆで 乾しいたけスライス たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな レモン果汁 はっさく パプリカ	酒 しょうゆ チリパウダー ケチャップ 酢	565 29
12 (金)	ごはん 牛乳 若竹煮 小松菜の甘酢あえ 磯わかめふりかけ	精白米 じゃがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉むね 油揚げ 塩蔵わかめ トッピングいそわかめ	たけのこ にんじん さやえんどう キャベツ こまつな しょうが	しょうゆ 酒 削りぶし(だし) 水 酢	548 24.2
15 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものカレー煮 にしきあえ 美生かん	精白米 じゃがいも 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り	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 ホールコーン冷凍 りよくとうもやし 美生かん	赤ワイン しょうゆ カレー粉 ケチャップ	554 23.2
16 (火)	玄米入りごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け きんぴら わかめ汁	アルファー化玄米 精白米 でん粉 油 上白糖 つきこんにやく	牛乳 ホキ角切り さつま揚げ 豆腐 塩蔵わかめ	たまねぎ ねぎ しょうが レモン果汁 ごぼう にんじん 冷凍さやいんげん えのきたけ	しょうゆ 酢 一味 みりん 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水	550 24.2
17 (水)	春の香りごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ わらびのみそ汁	精白米 油 じゃがいも	若鶏肉ももささみ 油揚げ 牛乳 わかさぎの空揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	たけのこゆで ふき水煮 にんじん さやえんどう たまねぎ わらび水 煮カット ねぎ	みりん しょうゆ 食塩 削りぶし(だし) 水 すて塩 煮干し(だし)	509 23.6
18 (木)	パン 牛乳 ベーコン煮 フレンチサラダ ブルーベリージャム	コッペパン じゃがいも 上白糖	牛乳 ベーコン 豚肉もも	にんじん たまねぎ マッシュルームレトルト キャベツ だいこん きゅうり ホールコーン冷凍 ブルーベリージャム	食塩 ビューレー こしょう白 ケチャップ ウスターソース フレンチドレッシング	596 22.6
19 (金)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ いちごゼリー	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス 牛乳 海藻ミックス しらす干し	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 りよくとうもやし いちごゼリー	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	624 21.5
22 (月)	ごはん 牛乳 すきやき キャベツのおかかあえ 甘夏かん	精白米 じゃがいも 糸こんにやく 焼きふ 上白糖	牛乳 牛肉スライス 焼き豆腐 糸がつつお	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こまつな キャベツ 甘夏かん	しょうゆ 酒	561 25.1
23 (火)	赤飯 牛乳 若鶏の照り焼き なます 湯葉入りすまし汁	アルファー化赤飯 上白糖 でん粉	牛乳 若鶏肉もも 油揚げ 豆腐 冷凍カット湯葉	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ 根みつば	食塩 しょうゆ みりん 水 酢 削りぶし(だし) だし昆布	610 28.1
24 (水)	みそラーメン 牛乳 揚げぎょうざ ひじき入り中華のあえ物	学校給食用中華めん 油 上白糖 ごま油	豚肉もも 塩蔵わかめ 中みそ 赤みそ 牛乳 ひじき 冷凍ぎょうざ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りよくとうもやし キャベツ ねぎ こまつな	酒 一味 チキンブイヨン 中華スープストック しょうゆ こしょう白 水 酢	598 26.9
25 (木)	ハンバーガー(胚芽パン) 牛乳 コーンスープ	胚芽パン 上白糖	牛乳 ベーコン 豆腐 ハンバーグ	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 パセリ	ケチャップ ウスターソース みりん 赤ワイン 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン 水	614 27.5
26 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の磯辺揚げ たけのこの木の芽あえ えのきたけのすまし汁	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 若鶏肉もも 青のり粉 短冊いか 白みそ 豆腐 塩蔵わかめ	たけのこ 木の芽 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 酒 しょうゆ みりん 削りぶし(だし) だし昆布 水	608 26.8
30 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 大豆とわかめの酢の物 豆腐のみそ汁	精白米 上白糖 ごま油	牛乳 さば 冷凍だいたず カットわかめ まぐろ水煮 豆腐 油揚げ 中みそ 白みそ	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水	583 29.6