

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
			赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	
8	火	牛乳 きなこ揚げパン 七草すいとん 果物	牛乳 きなこ 鶏肉	ショートニングパン 米油 砂糖 小麦粉 白玉粉 ごま	干し椎茸 大根 にんじん 白菜 かぶ こまつな せり みつば 果物	632 20.9
9	水	牛乳 親子丼 果物 切り干し大根のナムル	牛乳 たまご 鶏肉 かまぼこ ロースハム	米 麦 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ みつば もやし こまつな しょうが にんにく	651 26.4
10	木	牛乳 ご飯 焼きししやも 生揚げの煮物 キャベツのごまあえ	牛乳 豚肉 生揚げ ししやも	米 さとう 米油 ごま じゃがいも	にんじん 玉ねぎ こんにやく 干し椎茸 いんげん キャベツ 小松菜	672 32.0
11	金	牛乳 ソース焼きそば 白玉入り黒蜜フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか えんどうまめ 寒天缶	蒸し中華麺 米油 黒砂糖 水あめ 白玉粉	にんじん 玉ねぎ もやし いら もも缶 みかん缶 パイン缶	652 23.5
14	月	成人の日				
15	火	牛乳 五目豆腐丼 華風大根 果物	牛乳 鶏肉 えび とうふ	米 麦 でん粉 米油 米油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ グリンピース 果物	605 22.0
16	水	牛乳 ツナバーガー ポトフ(豆入り) 果物	牛乳 ツナ チーズ 豚肉 ウインナー ベーコン いんげん豆	胚芽パン じゃがいも 米油 マヨネーズ	ピーマン にんじん いんげん 玉ねぎ にんにく キャベツ 果物	599 27.2
17	木	牛乳 ご飯 金目鯛の煮つけ 野菜のみそ汁 白菜のゆかりあえ	牛乳 金目鯛 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 じゃが芋	にんじん ほうれん草 ねぎ 生姜 しめじ 白菜	595 24.7
18	金	牛乳 アーモンドトースト キウイフルーツ ホワイトシチュー(大豆入り)	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 (鶏がら)	食パン アーモンド 米油 じゃが芋 マーガリン バター	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー ほうれん草 キウイフルーツ	659 20.9
21	月	牛乳 さつまいも入り小豆ご飯 ぶりのてり焼き 白菜汁	牛乳 小豆 ぶり 豚肉	米 もち米 ごま 砂糖 さつまいも 竹輪ふ	生姜 干し椎茸 大根 白菜 にんじん しめじ	599 24.9
22	火	牛乳 麦入りご飯 ポークカレー ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 豚肉 生クリーム かつおぶし	米 麦 小麦粉 バター 米油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ もやし ブロッコリー	692 21.3
23	水	牛乳 ぶどうパン フィッシュグラタン インディアンポテト ミノトマト	牛乳 たら 生クリーム チーズ	ぶどうパン 小麦粉 米油 バター じゃがいも	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム セロリー ほうれん草 ピーマン ミノトマト	632 27.5
24	木	牛乳 ひじきご飯 みぞれ汁 鶏肉のみそ焼き	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ はんぺん ひじき	米 砂糖 でん粉 米油	にんじん こんにやく 干し椎茸 生姜 小松菜 なめこ えのきたけ	594 25.4
25	金	牛乳 わかめうどん 果物 たこ焼きフライ	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ はんぺん たまご えび	うどん 米油 でん粉 小麦粉 砂糖	にんじん 小松菜 白菜 ねぎ たけのこ キャベツ 生姜 果物	588 27.2
28	月	牛乳 ご飯 蒸しさわらのねぎソース 春雨スープ 舟きゅうり	牛乳 さわら 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 春雨	生姜 ねぎ にんにく 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 白菜 きゅうり	578 25.9
29	火	牛乳 ジャンバラヤ(大豆入り) にらたまスープ お誕生日デザート	牛乳 ウインナー 大豆 鶏肉 たまご 寒天 生クリーム	米 じゃがいも でん粉 砂糖 バター 米油 ごま油	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ トマトピューレ ピーマン 干し椎茸 いら	599 18.2
30	水	牛乳 コッペパン いちごジャム ベーコンサラダ くじらのマリアソース コーンポテト	牛乳 くじら肉 ベーコン	コッペパン いちごジャム バター 小麦粉 でん粉 米油	生姜 コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ トマトピューレ にんじん	679 31.3
31	木	牛乳 ご飯 昆布の佃煮 豚汁 さくらえび入りたまご焼き	牛乳 鯉節 昆布 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ さくらえび たまご 鶏肉	米 砂糖 じゃがいも ごま 米油	生姜 にんじん 干し椎茸 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	650 29.4

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。
ご意見ご要望などございましたら学校へお寄せください。

