

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	木	牛乳 きなこ揚げパン すいとん 果物	牛乳 きなこ 鶏肉	ショートニングパン 米油 グラニュー糖 小麦粉 白玉粉 ごま	干し椎茸 大根 にんにく 白菜 かぶ せり 果物	587 20.2
9	金	牛乳 中華丼 果物 華風きゅうり	牛乳 豚肉 いか うずらたまご	米 でん粉 米油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 にんにく 玉ねぎ チンゲン菜 干し椎茸 たけのこ 白菜 もやし きゅうり 果物	588 22.0
12	月	成人の日				
13	火	牛乳 ご飯 焼きししゃも 五色煮 塩ナムル	牛乳 ししゃも 豚肉	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	人参 干し椎茸 玉ねぎ いんげん コーン もやし 小松菜 にんにく	615 27.6
14	水	牛乳 北海ご飯 石狩り汁 金時豆の甘煮	牛乳 ほたて 鮭 いんげんまめ	米 もち米 砂糖 ごま 米油 じゃがいも	ごぼう 人参 コーン グリンピース 大根 こんにやく ねぎ 生姜 しめじ	576 24.0
15	木	牛乳 千草うどん 果物 たこやきフライ	牛乳 鶏肉 かまぼこ みそ 油揚げ はんぺん えび たこ たまご かつおぶし 節 青のり	うどん 米油 でん粉 小麦粉 砂糖	人参 ねぎ 干し椎茸 大根 小松菜 たけのこ キャベツ 生姜 果物	598 26.2
16	金	牛乳 ご飯 ぶりの照り焼き さつま汁 キャベツのゆかりあえ	牛乳 ぶり 豚肉 みそ 油揚げ	米 砂糖 米油 さつまいも	ごぼう 大根 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	637 26.1
19	月	牛乳 ご飯 あじフライ 野菜のごま酢あえ わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 あじ たまご みそ わかめ 油揚げ 豆腐	米 米油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま	竹のこ 人参 ねぎ キャベツ 小松菜	655 29.6
20	火	牛乳 ポークカレーライス(大豆入り) 福神漬 ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 豚肉 大豆 かつおぶし	米 小麦粉 バター 米油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし ブロッコリー 福神漬	679 21.5
21	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 ベーコン ウィナー いんげん豆	胚芽パン 米油 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ にんにく 人参 キャベツ いんげん 果物	670 30.3
22	木	牛乳 ご飯 のりの佃煮 豚汁 さくらえび入りたまご焼き	牛乳 のり 鶏肉 豚肉 油揚げ さくらえび たまご みそ 豆腐	米 砂糖 米油 じゃがいも	生姜 干し椎茸 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 こんにやく ねぎ	605 25.9
23	金	牛乳 チーズパン 魚のマヨネーズ焼き カレースープ(大豆入り) 果物	チーズパン たら みそ ベーコン 鶏肉 大豆	チーズパン バター マヨネーズ 米油 じゃがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン ピーマン にんにく キャベツ 果物	613 29.6
26	月	牛乳 パンプキンパン くじらのマリアソース 野菜とたまごのスープ キウイフルーツ	牛乳 くじら肉 鶏肉 たまご	パンプキンパン 米油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉	生姜 トマトピューレ にんにく 人参 玉ねぎ ほうれん草 キウイフルーツ	650 34.2
27	火	牛乳 鶏ごぼうピラフ 豆腐のスープ 果物	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	米 バター 米油 でん粉 ごま油	玉ねぎ ごぼう にんにく マッシュルーム 人参 たけのこ ピーマン コーン 生姜 干し椎茸 白菜 チンゲン菜 果物	587 21.8
28	水	牛乳 さつまいも入り小豆ご飯 鮭のねぎみそ焼き みぞれ汁	牛乳 あずき 鮭 鶏肉 はんぺん	米 もち米 さつまいも ごま 砂糖 でん粉	人参 なめこ えのきたけ ねぎ 大根 ねぎ 小松菜	577 27.4
29	木	牛乳 アーモンドトースト 果物 ポークビーonz	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげんまめ	食パン マーガリン アーモンド 米油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトピューレ グリンピース 果物	604 22.7
30	金	牛乳 マーボー丼 果物 きゅうりのごまあえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	にんにく 生姜 干し椎茸 人参 玉ねぎ たら ねぎ きゅうり 果物	598 21.9

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。

