



日	飲み物	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	主な食品と働き		
				血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える
2 (火)	牛乳	中華おこわ 春雨スープ アンニンゼリー	625 19.6	牛乳 焼き豚 鶏肉 寒天 生クリーム	米 もち米 春雨 砂糖 ごま油 ひまわり油	にんじん チンゲンサイ たけのこ しいたけ コーン グリンピース 玉ねぎ
3 (水)	牛乳	食パン・いちごジャム ツナのチーズローフ かぶのスープ	591 27.2	牛乳 ツナ 鶏卵 鶏肉 チーズ	食パン パン粉 ひまわり油	にんじん かぶの葉 かぶ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム
4 (木)	牛乳	ゆかりごはん 肉豆腐 じゃこのおひたし	605 24.9	牛乳 じゃこ 豚肉 豆腐	米 こんにゃく 砂糖 白ごま ごま油 ひまわり油	にんじん 小松菜 ゆかり 玉ねぎ ねぎ グリンピース キャベツ もやし
5 (金)	牛乳	ごまときな粉の揚げパン 肉団子スープ みかんジュースゼリー	581 21.0	牛乳 豚肉 豆腐 きな粉 鶏卵 寒天	ミルクパン グラニュー糖 かたくり粉 春雨 砂糖 白ごま 米ぬか油 ごま油	にんじん しょうが ねぎ 玉ねぎ しいたけ 白菜 みかんジュース
9 (火)	牛乳	ごはん きんぴら さばの香味焼き 豆腐とわかめのみそ汁	611 26.8	牛乳 まさば 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 こんにゃく 砂糖 白ごま ごま油	にんじん しょうが にんにく ねぎ れんこん ごぼう えのき
10 (水)	牛乳	オレンジフレンチトースト 鶏肉のポトフ ぶどうジュースゼリー	584 22.2	牛乳 鶏肉 ベーコン ソーセージ 大豆 寒天	食パン じゃがいも バター 砂糖 ひまわり油	にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ みかんジュース ぶどうジュース
11 (木)	牛乳	ごはん 昆布豆 鶏肉の照り焼き 利休汁	636 26.4	牛乳 昆布 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ	米 こんにゃく 砂糖 ねりごま かたくり粉	にんじん 小松菜 しょうが だいこん ねぎ
12 (金)		おたんじょう給食 	586 19.2	ジョア ツナ ベーコン	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 ひまわり油	赤ピーマン 黄ピーマン だいこん キャベツ もやし にんにく きゅうり
15 (月)	牛乳	高菜チャーハン 華風きゅうり ビーフンスープ	635 21.6	牛乳 豚肉 鶏卵 ベーコン	米 ビーフン 白ごま ひまわり油 ごま油	高菜漬 にんじん しょうが ねぎ きゅうり にんにく 玉ねぎ たけのこ
16 (火)	牛乳	梅わかめごはん さんまの生姜煮 さつま汁	668 23.3	牛乳 さんま 油揚げ わかめ みそ	米 さつまいも こんにゃく 白ごま 砂糖	にんじん 梅 しょうが ねぎ だいこん えのき
17 (水)	牛乳	黒砂糖パン 野菜ソテー ポテトオムレツ ミネストローネ	608 26.5	牛乳 鶏肉 ハム 鶏卵 大豆	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖 ひまわり油	にんじん トマト 玉ねぎ キャベツ コーン にんにく セロリー
18 (木)	牛乳	ホットドック ポテトフライ マカロニスープ	665 22.2	牛乳 ソーセージ 鶏肉	コッペパン じゃがいも 砂糖 マカロニ 米ぬか油 ひまわり油	にんじん にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリー
19 (金)	牛乳	あぶたま丼 磯香和え	643 23.7	牛乳 油揚げ 鶏卵	米 砂糖 ひまわり油	にんじん 小松菜 玉ねぎ しいたけ グリンピース もやし キャベツ
22 (月)	牛乳	さつまいもごはん ぼん酢和え 豚肉と厚揚げの煮物	658 25.6	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ	米 もち米 さつまいも こんにゃく 砂糖 白ごま ひまわり油	にんじん きゅうり もやし しょうが ゆず果汁 たまねぎ しいたけ
23 (火)	牛乳	パンブキンパン きのこグラタン 野菜のスープ	601 22.8	牛乳 鶏肉 チーズ	パンブキンパン じゃがいも マカロニ 小麦粉 バター ひまわり油	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム えりんぎ しめじ
24 (水)	牛乳	ジャージャー麺 フルーツポンチ	626 24.5	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 寒天	中華めん 砂糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ
25 (木)	牛乳	ごはん 酢豚 ナムル くだもの	660 20.4	牛乳 豚肉	米 砂糖 白ごま かたくり粉 米ぬか油 ごま油	にんじん ビーマン 小松菜 にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし しょうが
26 (金)	牛乳	エビピラフ フレンチサラダ コーンポタージュ	639 21.4	牛乳 鶏肉 エビ 生クリーム	米 じゃがいも バター 砂糖 ひまわり油	にんじん ビーマン にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり セロリー
29 (月)	牛乳	ごはん 舟きゅうり いかのチリソース 中華風たまごスープ	667 26.2	牛乳 鶏肉 いか 鶏卵	米 砂糖 かたくり粉 米ぬか油 ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ きゅうり 玉ねぎ たけのこ
30 (火)	牛乳	チキンカレーライス 福神漬け わかめサラダ	688 20.5	牛乳 鶏肉 わかめ 生クリーム	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 白ごま ひまわり油	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし
31 (水)	牛乳	コッペパン 鮭のもみじ焼き パミセリスープ くだもの	593 27.1	牛乳 さけ ベーコン	コッペパン じゃがいも マヨネーズ パミセリ ひまわり油	にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム くだもの

学校行事、食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

