



日付	献立名	主な食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 月	かしわうどん	冷凍うどん、削り節、だし昆布、とり肉、にんじん、干しいたけ、酒、塩、しょうゆ、みりん、こまつな、長ねぎ	606
	みそポテト	じゃがいも、塩、薄力粉、てんぷん、鶏卵、油、酒、みりん、さとう、西京みそ	26.0
2 火	タコライス	米、麦、油、酒、油、にんにく、玉ねぎ、ぶたひき肉、とりひき肉、大豆、ホールトマト缶、トマトピューレ、トマト、こしょう、塩、トマトケチャップ、ウスターソース、チリパウダー、薄力粉、カレー粉、青ピーマン、シュレッドチーズ、キャベツ	525
	もずくスープ	鳥がら、とり肉、キャベツ、長ねぎ、にんじん、もずく、酒、塩、こしょう、しょうゆ	26.3
3 水	レタスチャーハン	米、小麦、ごま油、ベーコン、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、塩、こしょう、しょうゆ、鶏卵、油、レタス	551
	ワンタンスープ	ウェーブワンタン、削り節、油、ぶた肉、にんじん、干しいたけ、もやし、キャベツ、酒、塩、こしょう、しょうゆ、長ねぎ、ごま油	25.9
4 木	むぎごはん	米、麦、油、酒	581
	いかのかりんあげ	いか、しょうが、酒、しょうゆ、薄力粉、でん粉、油	23.6
	カミカミサラダ	キャベツ、きゅうり、ごぼう、糸昆布、切干大根、酢、塩、こしょう、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ	
5 金	にしよあげパン	ツイストパン(乳成分不使用)、油、ココア、さとう、うぐいすきな粉、抹茶、さとう	531
	とうふいりにくだんごスープ	ぶたひき肉、豆腐、鶏卵、塩、こしょう、しょうが、長ねぎ、でん粉、鳥がら、干しいたけ、たけのこ水煮、にんじん、白菜、酒、塩、しょうゆ、こしょう、緑豆はるさめ、長ねぎ、こまつな、しょうが	27.3
8 月	とりきんぴらごはん	米、だし昆布、削り節、酒、しょうゆ、油、とり肉、ごぼう、にんじん、しらたき、油揚げ、酒、みりん、さとう、しょうゆ	558
	とりのコーンフ레이크やき	とり肉、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、コーンフ레이크、粉チーズ	27.4
	まめハムサラダ	ハム、枝豆、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、塩、こしょう、酢、しょうゆ、油、粒マスタード	
9 火	やきカレーパン	子どもパン、油、にんにく、しょうが、玉ねぎ、とりひき肉、とりレバー、にんじん、塩、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、薄力粉、カレー粉、鶏卵、牛乳、パン粉	596
	ウイナーとキャベツのスープ	鳥がら、油、レバー入りウイナー、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ	29.4
10 水	むぎごはん	米、麦、油、酒	526
	チキンのこうみやり	とり肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、さとう、酢、ごま油、白ごま、小ねぎ	27.6
	ブロッコリーのおかかあえ	ブロッコリー、かつお節、酒、しょうゆ	
	あつあげとキャベツのみそしる	削り節、生揚げ、キャベツ、カットわかめ、玉ねぎ、酒、白みそ、赤みそ	
11 木	いわしのかばやきどん	米、小麦、油、酒、いわし、しょうが、しょうゆ、酒、薄力粉、酒、しょうゆ、みりん、さとう、白ごま	645
	かきたまじる	削り節、豆腐、塩、酒、しょうゆ、でん粉、鶏卵、ほうれん草、長ねぎ	26.4
	あじさいゼリー	ぶどうジュース、粉寒天、さとう、サイダー、粉寒天、さとう、ラム酒、さとう	
12 金	ジャージャーめん	蒸し中華麺、ごま油、油、しょうが、にんにく、長ねぎ、ぶたひき肉、油、干しいたけ、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、たけのこ水煮、酒、赤みそ、八丁味噌、テンメンジャン、しょうゆ、さとう、でん粉、ごま油	581
	こまつなサラダ	こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン、油、酢、さとう、レモン汁、塩、こしょう、しょうゆ	26.7
15 月	ツナとごぼうのトースト	食パン、ごぼう、ツナ、ノンエッグマヨネーズ、ケチャップ、シュレッドチーズ	558
	コーンチャウダー	油、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、コーンペースト、コーン、油、バター、薄力粉、牛乳、白ワイン、塩、こしょう、生クリーム、パセリ、鳥がら	26.7
16 火	おろしツナスパゲッティ	スパゲッティ、油、オリーブオイル、にんにく、玉ねぎ、だいこん、ツナ、さとう、塩、酢、こしょう、しょうゆ、刻みのり	588
	ぶたしゃぶサラダ	ぶた肉、しょうが、油、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、白ごま、酢、みりん、しょうゆ、ごま油	30.3
	かぼすゼリー	かぼすゼリー	
17 水	むぎごはん	米、麦、油、酒	602
	ひじきふりかけ	身ひじき、酒、しょうゆ、ちりめんじゃこ、ゆかり、白ごま	23.7
	まぐろとだいのあげに	まぐろ角切り、しょうが、しょうゆ、大豆、でん粉、油、しょうゆ、さとう、みりん	
	ごぼうチップスいりサラダ	ごぼう、米粉、油、キャベツ、にんじん、きゅうり、油、オリーブオイル、塩、こしょう、はちみつ、酢、粒マスタード	
18 木	ごはん	米、油、酒	600
	がんもどきととりばもとのにも	がんもどき、だいこん、削り節、酒、みりん、しょうゆ、さとう、手羽元、さとう、しょうゆ、酒、しょうが	17.1
	にらたまスープ	削り節、にら、酒、塩、こしょう、しょうゆ、でん粉、鶏卵、豆腐、長ねぎ	
19 金	せきはん	赤飯、ごま塩	580
	とりのごまからあげ	とり肉、にんにく、酒、しょうゆ、黒ごま、ごま油、てんぷん、薄力粉、油	17.1
	やさいのばいにくあえ	キャベツ、きゅうり、だいこん、梅肉、塩、しょうゆ、かつお節	
	さくらッキーゼリー	ぶどうジュース、粉寒天、さとう、サイダー、粉寒天、さとう、ラム酒、さとう	
22 月	カレーライス	米、麦、油、しょうが、にんにく、玉ねぎ、ぶた肉、赤ワイン、にんじん、じゃがいも、鳥がら、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、塩、こしょう、カレー粉、油、薄力粉	579
	マスタードサラダ	キャベツ、もやし、身ひじき、ごぼう、酢、油、塩、粒マスタード、こしょう、さとう	21.3
23 火	むぎごはん	米、麦、油、酒	567
	あじのなんばんづけ	あじ、酒、しょうが、薄力粉、でん粉、油、さとう、しょうゆ、みりん、酢、長ねぎ	20.8
24 水	うめじそサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、こまつな、油、酢、塩、こしょう、しょうゆ、梅肉、しそ	
	ピザトースト	食パン、油、玉ねぎ、青ピーマン、エリンギ、ハム、にんにく、油、ケチャップ、塩、こしょう、シュレッドチーズ	576
25 木	ジャーマンポテトスープ	鳥がら、油、ベーコン、レバー入りウイナー、玉ねぎ、じゃがいも、セロリー、塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン、パセリ	22.1
	けんちんうどん	冷凍うどん、削り節、ぶた肉、油、にんじん、だいこん、里芋、油揚げ、ごぼう、酒、みりん、塩、しょうゆ、長ねぎ、こまつな、ごま油	549
26 金	たんさんまんじゅう	薄力粉、ベーキングパウダー、重曹、さとう、鶏卵、牛乳、油、さつまいも、さとう、牛乳	24.7
	ぶたどん	米、小麦、油、酒、ぶた肉、しょうが、酒、しょうゆ、油、ごぼう、糸こんにゃく、玉ねぎ、干しいたけ、さとう、みりん、しょうゆ、一味唐辛子、でん粉	528
29 月	わかめスープ	鳥がら、にんにく、カットわかめ、コーン、塩、こしょう、酒、しょうゆ、長ねぎ、白ごま	25.2
	カラフルピラフ	米、麦、油、バター、塩、油、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、塩、こしょう、白ワイン、黄ピーマン、赤ピーマン	564
30 火	ポテチキンサラダ	じゃがいも、塩、こしょう、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、酢、とり肉、白ワイン、こしょう、塩、ノンエッグマヨネーズ	18.4
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト、甘夏缶、黄桃缶、パイナップル	
30 火	スタミナそぼろどん	米、麦、豆板醤、にんにく、しょうが、ぶたひき肉、玉ねぎ、高野豆腐、油、酒、コチュジャン、赤みそ、しょうゆ、鶏卵、油、ほうれん草、しょうゆ、ラー油	628
	くたくさんみそしる	煮干し、油、ごぼう、にんじん、大根、高野豆腐、白みそ、赤みそ、こまつな	30.1



※食材の都合により献立を変更することがあります。

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安になります。