

日付		献立名		主 な 食 品	エネルギー (kcal)
					たんぱく質 (g)
1	木	きゅうにゅう	むぎごはん	米、麦、油、酒	655 19.7
			すぶた	高野豆腐、でんぷん、油、ぶた肉、しょうが、酒、しょうゆ、でんぷん、油、にんじん、青ピーマン、しいたけ、 たけのこ水煮、油、ケチャップ、さとう、中濃ソース、酢、塩	
			だいこんときゅうりのハリハリづけ	切干大根、きゅうり、にんじん、さとう、塩、酢、しょうゆ	
2	金	きゅうにゅう	わかめごはん	米、麦、油、酒、わかめ、白ごま	555 24.1
			とうふナゲット	鶏ひき肉、豆腐、葉ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが、塩、酒、みりん、薄口しょうゆ、でんぷん、油	
			からしあえ	もやし、こまつな、にんじん、切干大根、しょうゆ、酒、洋からし	
5	月	きゅうにゅう	むぎごはん	米、麦、油、酒	578 24.1
			とりにくとこんさいのもの	油、とり肉、酒、しょうゆ、油、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、干しいたけ、だいこん、高野豆腐、酒、さとう、塩、しょうゆ	
			ちくわのサラダ	ちくわ(卵白不使用)、キャベツ、にんじん、コーン、もやし、油、酢、しょうゆ、塩、こしょう	
6	火	きゅうにゅう	ココアあげパン	ツイストパン、油、ココア、脱脂粉乳、さとう、塩	590 32.7
			とうふいりにくだんごのスープ	ぶたひき肉、とりひき肉、豆腐、鶏卵、塩、こしょう、しょうが、長ねぎ、でんぷん、削り節、干しいたけ、 たけのこ水煮、にんじん、はくさい、酒、塩、しょうゆ、こしょう、緑豆春雨、長ねぎ、こまつな、しょうが	
7	水	きゅうにゅう	さつまいもごはん	米、塩、酒、さつまいも、黒ごま、塩	497 19.7
			とりにくのねぎみそやき	とり肉、長ねぎ、酒、みりん、しょうが、さとう、しょうゆ、白みそ	
			れんこんサラダ	れんこん、きゅうり、ちくわ(卵白不使用)、にんじん、酢、さとう、塩、洋からし、しょうゆ、ごま油	
8	木	きゅうにゅう	しょうゆラーメン	蒸し中華めん、鳥がら、豚骨、ごま油、しょうが、にんにく、干しいたけ、たけのこ水煮、とり肉、にんじん、もやし、 酒、塩、こしょう、さとう、しょうゆ、にら	566 28.1
			あげしゅうまい	しゅうまいの皮、とりひき肉、玉ねぎ、高野豆腐、しょうが、こしょう、しょうゆ、塩、ごま油、でんぷん、油	
			ミニトマト(2コ)	ミニトマト	
9	金	ジョアブルーベリー	にんじんごはん	米、麦、油、酒、にんじん、かつお節、酒、みりん、しょうゆ、ちりめんじゃこ、白ごま	594 28.5
			あきざけのムニエル	鮭、白ワイン、塩、こしょう、薄力粉、油、バター、レモン汁	
			ゆでブロッコリー	ブロッコリー、塩	
			みそしる	削り節、かぼちゃ、こまつな、玉ねぎ、白みそ、筑みそ	
13	火	きゅうにゅう	にくじるうどん	冷凍うどん、削り節、油、しょうが、長ねぎ、ぶた肉、えのきたけ、にんじん、油揚げ、しょうゆ、酒、塩、みりん、 一味唐辛子、こまつな	614 26.1
			スイートポテト	いもペースト、牛乳、さとう、油	
14	水	きゅうにゅう	チンジャオロースどん	米、麦、油、酒、ぶた肉、にんじん、たけのこ水煮、青ピーマン、しょうが、にんにく、油、酒、赤みそ、しょうゆ、 さとう、オイスターソース、ケチャップ、豆板醤、ごま油、でんぷん	550 26.2
			サンラータン	鳥がら、にんじん、干しいたけ、豆腐、とり肉、酢、酒、ラー油、塩、こまつな、鶏卵、でんぷん	
15	木	きゅうにゅう	アップルトースト	食パン、りんご、アップルソース、さとう、バター、シナモン	576 20.7
			とうにゅうシチュー	鳥がら、油、玉ねぎ、にんじん、とり肉、じゃがいも、薄力粉、油、牛乳、豆乳、白ワイン、塩、白こしょう、 生クリーム、パセリ粉	
16	金	きゅうにゅう	きのこにらのチャーハン	油、にんにく、長ねぎ、ぶたひき肉、にんじん、エリンギ、干しいたけ、塩、こしょう、酒、しょうゆ、にら、ごま油、 米、麦、油、酒、ちりめんじゃこ、油、鶏卵	553 23.6
			ごもくはるさめスープ	鳥がら、でんぷん春雨、油、とり肉、干しいたけ、にんじん、たけのこ水煮、もやし、チンゲン菜、酒、塩、こしょう、 しょうゆ、ごま油	
19	月	きゅうにゅう	ナポリタン	スパゲッティ、オリーブオイル、にんにく、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、レバー入りウィンナー、マッシュルーム、 青ピーマン、ケチャップ、ピュレ、中濃ソース、塩、こしょう、粉チーズ	542 25.2
			やきにくサラダ	糸こんにゃく、しょうゆ、ぶた肉、酒、塩、しょうが、にんにく、しょうゆ、油、キャベツ、にんじん、もやし、 きゅうり、さとう、酢、しょうゆ、塩、ごま油	
			かき	かき	
20	火	きゅうにゅう	ボークカレーライス	米、麦、油、酒、油、鳥がら、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、赤ワイン、 塩、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、りんご、油、薄力粉、カレー粉、しょうゆ、ガラムマサラ	627 20.4
			コールスローサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、こしょう、塩、さとう、酢、しょうゆ、油、レモン汁	
21	水	きゅうにゅう	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	590 25.5
22	木	きゅうにゅう	いもにじる	削り節、油、ごぼう、にんじん、ぶた肉、黒こんにゃく、さといも、干しいたけ、油揚げ、酒、さとう、しょうゆ、みりん、長ねぎ	624 20.6
			パプリカライスのホワイトソースがけ	米、麦、ベーコン、玉ねぎ、油、パプリカ粉、塩、こしょう、にんじん、油、玉ねぎ、マッシュルーム、むきえび、 白ワイン、バター、油、薄力粉、塩、こしょう、白ワイン、牛乳、シュレッドチーズ、生クリーム、パセリ粉	
23	金	みかんジュース	コーンサラダ	キャベツ、切干大根、コーン、こまつな、油、塩、こしょう、酢、しょうゆ、ごま油	633 21.5
			みそチキンカツどん	米、麦、とり肉、塩、こしょう、薄力粉、鶏卵、パン粉、油、赤みそ、酒、さとう、みりん、しょうゆ、ごま油、 にんにく、白ごま	
			すましじる	削り節、お麴、えのき、ほうれん草、酒、塩、しょうゆ	
27	火	きゅうにゅう	カルピスゼリー	いちじく、粉寒天、グラニュー糖、カルピス、みかん缶、ラム酒	591 21.6
			さつまいもとりんごのむしパン	薄力粉、ベーキングパウダー、さつまいも、鶏卵、牛乳、バター、さとう、りんご缶、干しぶどう、白ぶどう	
			あきやさいポトフ	鳥がら、だし昆布、ぶた肉、玉ねぎ、にんじん、かぶ、じゃがいも、しめじ、マッシュルーム、レバー入りウィンナー、 白ワイン、塩、こしょう	
28	水	きゅうにゅう	ごはん	米、油、酒	588 24.8
			さばのみそに	さば、しょうが、長ねぎ、酒、酢、しょうゆ、赤みそ、さとう、みりん、だし昆布、でんぷん	
			さわにわん	削り節、だし昆布、ぶた肉、だいこん、にんじん、ごぼう、たけのこ水煮、長ねぎ、干しいたけ、酒、しょうゆ、塩	
29	木	きゅうにゅう	キムチビビンバ	米、麦、油、酒、油、にんにく、長ねぎ、はくさいキムチ、糸こんにゃく、ぶた肉、酒、しょうゆ、コチュジャン、 テンメンジャン、こまつな、にんじん、もやし、酒、しょうゆ、さとう、ごま油	544 22.4
			かんこくふうわかめスープ	鳥がら、カットわかめ、にんじん、キャベツ、塩、こしょう、酒、しょうゆ、玉ねぎ、ごま油	
30	金	きゅうにゅう	わふうきのこのスパゲッティ	スパゲッティ、塩、にんにく、唐辛子、とり肉、白ワイン、ベーコン、えのきたけ、エリンギ、塩、こしょう、	684 27.0
			ほうれん草、刻みのり	じゃがいも、コーン、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、塩、こしょう、酢、油、ノンエッグマヨネーズ	
			ポテトサラダ		
			パンプキンケーキ	かぼちゃ、薄力粉、米粉、ベーキングパウダー、さとう、鶏卵、豆乳、油、バター、ココア	

※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。