

※ 3学期は、全校のリクエストメニューを取り入れました。赤い太字がリクエスト献立です。萩野台共同調理場

日	献立名	主に体をつくる（赤）	主に熱や力のもとになる（黄）	主に体の調子を整える（緑）	エネルギー	たんぱく質	脂質
2 (月)	ごはん <b>ぶたにくのくわやき★</b> キャベツのしおこんぶあえ だいこんとこまつなのみそしる	豚肉 塩昆布 油揚げ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう	キャベツ もやし きゅうり だいこん こまつな にんじん えのきたけ	568	25.8	16.1
3 (火)	ごはん <b>いわしのかばやき★</b> れんこんきんぴら とりやさしいじる せつぶんまめ★	いわし あおのり 牛肉 鶏肉 みそ 大豆 みそ	米 さとう でんぷん ごま油 さとう さとう	れんこん にんじん こんにゃく いんげん はくさい もやし にんじん えのきたけ ねぎ にんにく	692	30.1	23.1
4 (水)	<b>チョコクルクルパン</b> とりにくのマーマレードやき こまつなのソテー <b>ミネストローネ</b>	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン 大豆 ウインナー	小麦粉 さとう マーガリン でんぷん でんぷん 米粉 サラダ油 油 じゃがいも さとう	マーマレード レモン果汁 にんにく こまつな キャベツ たまねぎ だいこん たまねぎ にんじん にんにく トマト	604	25.0	24.5
5 (木)	ごはん かつおフライ もやしのナムル かんこくふうにくじゃが	かつお ロースハム 牛肉 赤みそ	米 パン粉 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 ごま じゃがいも さとう ごま油	きゅうり もやし にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	631	25.5	18.0
6 (金)	ごはん <b>エビフライ</b> ポテトサラダ だいこんとはくさいのコンソメに	えび 大豆たん白 ロースハム ヨーグルト 豚肉	米 パン粉 小麦後 でんぷん 油 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり とうもろこし だいこん にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー	604	21.6	20.0
9 (月)	ごはん <b>あみめはるまき</b> ちゅうかあえ みそラーメン	えび いか 焼き豚 豚肉 みそ	米 でんぷん 豚脂 さとう 油 米粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん バター ごま油	みずくわい たけのこ にら ねぎ しょうが しいたけ だいこん きゅうり にんじん もやし にんじん はくさい とうもろこし ねぎ	612	22.8	19.2
10 (火)	<b>ゆかりごはん</b> <b>だいぼとじゃがいもののりしお★</b> にくどうふ くだもの（いちご）	大豆 青のり 牛肉 焼き豆腐	米 さとう じゃがいも でんぷん 大豆油 さとう 油	ゆかり粉  たまねぎ こんにゃく えのきたけ にんじん ねぎ いちご	659	23.6	23.1
12 (木)	ごはん あじのみりんやき うすあげのあえもの とんじる	あじ 油揚げ 豚肉 みそ	米 さとう さとう じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	562	27.3	14.6
13 (金)	むぎごはん ハートの <b>ハンバーグ</b> はなやさいサラダ <b>ハヤシライス</b> デザート（ハートのチョコプリン）	鶏肉 豚肉 大豆たん白  牛肉 豆乳	米 白麦 豚脂 じゃがいも 油 さとう 油 さとう ハヤシルウ 米粉 油 さとう ココア でんぷん	たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	748	25.7	26.4
16 (月)	とりそぼろごはん （ぐ） さつまいもとれんこんのチップ★ ごまじる	鶏肉 いり玉子（鶏卵）  油揚げ みそ	米 いり玉子（でんぷん さとう 油） 油 さとう さつまいも 大豆油 もち ごま	しょうが れんこん だいこん にんじん こまつな	669	23.5	23.0
17 (火)	ごはん ギョーザ バンバンジーサラダ <b>マーボーどうふ</b>	鶏肉 ひじき 大豆粉 大豆たん白 鶏肉 豆腐 牛肉 豚肉 赤みそ	米 豚脂 でんぷん 油 さとう 小麦粉 ごま油 さとう ごま 油 さとう でんぷん ごま油	キャベツ たまねぎ にら キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	698	25.7	25.7
18 (水)	ミルクロール ミラノふうカツレツ トマトパスタ ミルファンティ デザート（パンナコッタ）	脱脂粉乳 豚肉 粉チーズ ベーコン 鶏卵 豆乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦粉 パン粉 油 小麦粉 パン粉 油 さとう じゃがいも パン粉 水あめ さとう 油	パセリ たまねぎ ピーマン にんにく にんじん トマト たまねぎ にんじん みかん果汁	770	32.1	34.2
19 (木)	ごはん さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのいために ほうとう	鮭 さつまあげ 切り昆布 豚肉 油揚げ みそ	米  油 さとう ほうとう	切干しだいこん にんじん だいこん はくさい かぼちゃ	645	32.8	16.5
20 (金)	<b>キムたくチャーハン</b> チャプチェ トックスープ	豚肉 キムチ（昆布）  牛肉 鶏卵	米 白麦 油 たくあん（さとう） キムチ（ごま さとう）  春雨 油 さとう ごま油 トック	にんにく しょうが ねぎ たくあん（だいこん）キムチ（はくさい たまねぎ だいこん にんじん にら りんご にんにく） たまねぎ にんじん こまつな にんにく はくさい えのきたけ にんじん ねぎ	589	21.2	16.6
24 (火)	ごはん いわしのフライ すのもの とりだんごのしおなべ	いわし かまぼこ わかめ 鶏団子（鶏肉）焼き豆腐	米 パン粉 小麦粉 大豆油  鶏団子（さとう）ごま油	きゅうり キャベツ 鶏団子（たまねぎ ねぎ しょうが）はくさい にんじん もやし こんにゃく えのきたけ ねぎ	604	23.7	19.0
25 (水)	<b>メロンパン</b> メンチカツ カラフルサラダ さつまいものチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 豚肉  ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 小麦胚芽 パン粉 さとう ごまドレッシング さつまいも 米粉 バター 油	たまねぎ キャベツ ブロッコリー れんこん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ	685	20.9	32.1
26 (木)	ごはん とりにくのスタミナやき <b>いぞかあえ</b> <b>おでん</b> デザート（あおりんごゼリー）	鶏肉 のり ちくわ 厚揚げ うすら卵	米 白麦 さとう ごま ごま油 でんぷん 米 粉 さとう 里芋 さとう さとう	にんにく キャベツ こまつな もやし だいこん にんじん こんにゃく りんご果汁	621	31.4	14.6
27 (金)	むぎごはん ベーコンまきエッグ ひじきのマリネサラダ <b>カレーライス</b>	鶏卵 ベーコン ひじき 牛肉	米 白麦 油 さとう でんぷん 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ	  ブロッコリー だいこん にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん プルーン りんご	690	22.9	22.4