

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品			エネルギーたんぱく質脂質	
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	体をつくる		熱や力になる		体の調子をととのえる			たんぱく質	脂質
1	金	白ごはん	牛乳	日本酒麹パワー！ふわふわ堅豆腐リッター 白山めぐみん海苔ノリごまサラダ 刺身なんばでピリっと辛い海鮮スープ	かたどうふ 牛乳 ぶた肉 のり いか えび ほたてしらす みそ あさり	米 さとう 天ぷら粉 ごまあぶら かたくりこ	あぶら ごま	にんじん きりぼしだいこん 赤ピーマン きゅうり にんにく キムチ ごぼう	はくさい なめこ キムチ	640 Kcal	25 g	20 g	お誕生日給食	
4	月	白ごはん	牛乳	いわしのアングレーズ はりはり漬け とり野菜汁	いわし 牛乳 とり肉 みそ	米 さとう かたくりこ パンこ	あぶら	ごまつな にんじん しょうが だいこん にんにく ねぎ	なめこ はくさい えのき ねぎ	638 Kcal	25 g	18 g		
5	火	ハム コーンパン	牛乳	大根サラダ 冬野菜のスープ煮	ぶた肉 牛乳 ロースハム チーズ ツナ	ミルク食パン じゃがいも さとう	あぶら 卵なしマヨネーズ	にんじん たまねぎ ごまつな パセリ きゅうり	はくさい れんこん	598 Kcal	24 g	26 g		
6	水	麦ごはん	牛乳	とりのから揚げ そくせきづけ あんかけうどん	とり肉 牛乳 うすあげ	米 麦 こめこ かたくりこ うどん さとう	あぶら	にんじん キャベツ つぼづけ ほししいたけ たまねぎ	ねぎ しょうが	688 Kcal	26 g	23 g		
7	木	ミルク ロール	牛乳	チーズハンバーグ 青菜のソテー オニオンスープ	ぶた肉 牛乳 ぎゅう肉 チーズ ベーコン 大豆ミート たまご	ミルクロール マカロニ パンこ さとう	あぶら オリーブ油	にんじん ごまつな パセリ コーン しめじ	たまねぎ キャベツ	674 Kcal	30 g	28 g		
8	金	中華 おこわ	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ごま酢あえ 豆腐とたまごのスープ さつまいもクレープ	ししゃも 牛乳 とり肉 とうふ わかめ うすあげ やきぶた 青のり たまご	米 もち米 さとう かたくりこ 天ぷら粉 惣汁代グループ	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たけのこみず ほししいたけ もやし きゅうり	たまねぎ えだまめ	634 Kcal	28 g	22 g		
11	月	建 国 記 念 の 日												
12	火	麦ごはん	牛乳	ぎょうざ パンサンスー マーボー豆腐	にくぎょうざ 牛乳 ロースハム ぶた肉 大豆ミート とうふ	米 麦 りょくとうはるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	ほししいたけ たけのこみず ねぎ	695 Kcal	28 g	22 g		
13	水	こぎつね ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぷら ごま和え 白山豚汁	はたはた 牛乳 とり肉 うずらたまご	米 麦 こめこ さとう さといも	あぶら	ごまつな にんじん にんにく しょうが	もやし ねぎ こんにやく	687 Kcal	27 g	22 g		
14	木	エクレア パン	牛乳	ハニーマスタートたまごサラダ 野菜スープ	ダイスたまご 牛乳 ロースハム フランクフルト	ミルクロール じゃがいも パンこ さとう	チョコレート オリーブ油 はちみつ	ごまつな にんじん たまねぎ レモン果汁	キャベツ きゅうり たまねぎ	645 Kcal	21 g	27 g		
15	金	麦ごはん	牛乳	はたはたから揚げ ナムル 鶏肉と大根の中華風煮もの	うすあげ 牛乳 ちくわ チーズ ぶた肉 あおりのこ みそ	米 麦 さとう 天ぷら粉	あぶら ごま	にんじん キャベツ ごまつな だいこん ごぼう えだまめ	なめこ こんにやく ねぎ	630 Kcal	22 g	20 g		
18	月	銀山すし	牛乳	白身魚フライ かぶのこんぶ和え あごだしのみそ汁	うすあげ 牛乳 ダイスたまご しおこんぶ とうふ ふかし わかめ みそ ホキ	米 さとう 天ぷら粉 パンこ	あぶら ごま	にんじん ほししいたけ たけのこみず たまねぎ えのき	ねぎ かぶ 赤かぶ キャベツ えだまめ	650 Kcal	29 g	19 g	世界遺産給食	
19	火	ピザ トースト	牛乳	ツナサラダ コーンかき玉スープ カップデヤクルト	ベーコン 牛乳 ツナ チーズ とり肉 ヨーグルト たまご	ミルク食パン さとう かたくりこ	オリーブ油	ピーマン にんにく にんじん ほうれん草 きゅうり トマト缶詰 コーン	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	655 Kcal	28 g	27 g		
20	水	麦ごはん	牛乳	ぶた肉のくわ焼き ブロッコリーごまドレサラダ みそ汁	ぶた肉 牛乳 うすあげ みそ	米 麦 こめこ ごむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごま 卵なしマヨネーズ	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん なめこ	ねぎ コーン	712 Kcal	26 g	28 g		
21	木	白ごはん	牛乳	さば塩焼き ゆかり和え じゃがいもと車麩の煮もの	牛肉 牛乳 さつまあげ さば	米 てんぷら粉 さとう じゃがいも くるま麩	あぶら	にんじん はくさい さやいんげん だいこん たまねぎ こんにやく	はくさい だいこん たまねぎ	718 Kcal	28 g	24 g		
22	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー フルーツ杏仁	ぎゅう肉 牛乳 チーズ	米 麦 ごむぎこ じゃがいも あんにんどうふ	あぶら バター カレールー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご	779 Kcal	19 g	23 g		
25	月	わかめ ごはん	牛乳	割り干し大根の中華和え なると・チャーシュー かいげつノリの ツルカメラーメン	なると 牛乳 やきぶた わかめ ぶた肉 きざみこんぶ ツナ	米 麦 さとう ラーメン	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん わりぼしだいこん チンゲンサイ きゅうり しょうが にんにく	もやし ねぎ	751 Kcal	41 g	21 g	おはなし給食	
26	火	ミルク ロール	牛乳	手作りキッシュ ホットサラダ 白菜のクリーム煮	ロースハム 牛乳 たまご チーズ とり肉 あさり	ミルクロール じゃがいも こめこ 生クリーム	あぶら オリーブ油 バター	ブロッコリー ほうれん草 にんじん パセリ はくさい	たまねぎ エリンギ コーン	670 Kcal	32 g	26 g		
27	水	麦ごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 みそおでん いちご	大豆 牛乳 ちくわ かえりほし うずらたまご こんぶ あつあげ みそ	米 麦 かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま	にんじん だいこん こんにやく ほししいたけ いちご	たまねぎ えのき	670 Kcal	28 g	20 g	まごわやさしい給食	
28	木	米粉パン	牛乳	とうふのラザニア グラッセ コンソメジュリアン	かたどうふ 牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン 大豆ミート	こめこパン ぎょうざのかわ パンこ さとう	あぶら バター オリーブ油	にんじん パセリ たまねぎ しめじ コーン	キャベツ えのき	673 Kcal	32 g	27 g		

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

