



日	曜	献立名					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 行事食等	
2	月	麦ごはん	牛乳	スタミナ丼 野菜中華スープ マラーカオ				ぶた肉 とり肉 豆乳	牛乳 わかめ	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ りょくとうもやし	米 麦 さとう 黒糖 片栗粉 ホットケーキミックス	油 ごま油	806 Kcal 30 g 22 g	
3	火	白ごはん	牛乳	ちくわチーズフライ ひじきサラダ ペイザンヌスープ				ちくわ ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	にんじん チンゲンサイ	セロリ きゅうり にんにく キャベツ	米 てんぷら粉 パン粉 じゃがいも	油 オリーブ油 ごま 卵なしマヨネーズ	799 Kcal 26 g 28 g	
4	水	すしめし	牛乳	三色そばろ寿司 あげ大豆とじゃがいもの磯和え けんちん汁			とり肉 大豆ミート たまご ぶた肉 大豆 もめんどろふ	牛乳 青のり	にんじん	ごぼう だいこん しょうが ねぎ	えだまめ	米 片栗粉 じゃがいも さとう	油 ごま油	906 Kcal 38 g 33 g いい歯の献立	
5	木	白ごはん	牛乳	揚げギョーザ もやしのナムル コーンかき玉スープ				ベーコン ギョーザ たまご	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	りょくとうもやし コーン たまねぎ	米 さとう 片栗粉	ごま油 油 ごま	753 Kcal 23 g 26 g	
6	金	白ごはん	牛乳	焼き鯖照り煮 小松菜の昆布和え 豚汁				あつあげ みそ ぶた肉 さば	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ こんにゃく ごぼう たまねぎ	米 さとう じゃがいも 片栗粉	ごま 油	789 Kcal 32 g 31 g	
9	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の美味だれ焼き 豆とじゃがいものマヨネーズサラダ 豆腐となめこのみそ汁				とり肉 みそ あつあげ きぬごしどうふ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく なめこ えだまめ たまねぎ	米 米粉 じゃがいも さとう 片栗粉	卵なしマヨネーズ	761 Kcal 37 g 23 g	
10	火	白ごはん	牛乳	春巻き 切干サラダ 鶏肉と青菜のスープ				とり肉 ツナ	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	きりぼし大根 きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 はるまき さとう 片栗粉	ごま 油	839 Kcal 25 g 31 g	
11	水	白ごはん	牛乳	カレーポテトグラタン ミニトマト コンソメジュリアン				ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト ミニトマト にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	えのきたけ キャベツ しょうが パン粉	カレーうどん 油	742 Kcal 28 g 22 g	
12	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ ブロッコリーのピリ辛 麻婆豆腐				とり肉 ぶた肉 もめんどろふ 大豆ミート	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが キャベツ	干しいたけ たまねぎ ねぎ	米 小麦粉 さとう 片栗粉	ごま油 油	835 Kcal 38 g 32 g
13	金	麦ごはん	牛乳	ソースカツ丼 ボイルキャベツ 小松菜とさつまあげのみそ汁				うす揚げ みそ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 パン粉 てんぷら粉 さとう	ごま油 ごま 油	780 Kcal 29 g 27 g	
16	月	振替休日													
17	火	白ごはん	牛乳	チキンガーリックステーキ ブロッコリーのツナサラダ ベーコンチャウダー				ツナ ベーコン とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ にんにく コーン	米 米粉 さとう 片栗粉 じゃがいも	オリーブ油 油 バター	841 Kcal 33 g 32 g	
18	水	白ごはん	牛乳	揚げ豚のはちみつだれ 青菜のオイスターソース炒め ワンタンメン			肉入りワンタン ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	りょくとうもやし しょうが にんにく キャベツ	ねぎ	米 さとう 片栗粉 米粉 はちみつ ラーメン	ごま油 油	835 Kcal 31 g 31 g ジオパーク給食(香港)	
19	木	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 もやしのごま酢和え 沢煮椀				さば ぶた肉 赤だしみそ みそ うす揚げ	牛乳	こまつな にんじん 糸みつば	えのきたけ しょうが ねぎ たけのこ	ごぼう だいこん りょくとうもやし	米 さとう	ごま 油	758 Kcal 29 g 28 g
20	金	白ごはん	牛乳	堅豆腐のツナマヨソース じゃがいものきんぴら 白山トマトとたまごのみそ汁				堅豆腐 ツナ さつまあげ とり肉 みそ たまご	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ にんにく こんにゃく えのきたけ ねぎ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも パン粉	ごま 卵なしマヨネーズ 油	797 Kcal 34 g 28 g	
23	月	白ごはん	牛乳	チンジャオロースー并 春雨スープ デザート				ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく たまねぎ	りょくとうもやし ねぎ	米 片栗粉 マロニー さとう ゼリー	油 ごま油	784 Kcal 26 g 21 g
24	火	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ わかめと野菜のサラダ じゃがいものみそ汁			もめんどろふ ツナ みそ とり肉 ぶた肉 あつあげ 大豆	わかめ 牛乳 ひじき	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり	えだまめ ねぎ	米 パン粉 片栗粉 さとう じゃがいも		775 Kcal 34 g 26 g 本から飛び出した料理	
25	水	白ごはん	牛乳	ししゃもの石垣フライ ゆかり和え 冷やしうどん				うすあげ	子持ちししゃも 牛乳	ゆかり粉 こまつな にんじん	ねぎ 干しいたけ キャベツ しょうが	きゅうり	米 パン粉 うどん てんぷら粉	ごま 油	747 Kcal 26 g 21 g
26	木	白ごはん	牛乳	照り焼きチキン コールスローサラダ かきたま汁				さつまあげ たまご とり肉 きぬごしどうふ	牛乳	にんじん	きゅうり えのきたけ キャベツ たまねぎ	ねぎ	米 小麦粉 さとう 水あめ 片栗粉	油 卵なしマヨネーズ	785 Kcal 31 g 30 g
27	金	麦ごはん	牛乳	カレー フルーツヨーグルト				とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく みかん缶 バナナ しょうが	たまねぎ パイン缶	米 麦 フルーツゼリー じゃがいも	カレーうどん バター 油	854 Kcal 24 g 21 g
30	月	わかめごはん	牛乳	鶏肉とじゃがいもの照り和え 小松菜と揚げの味噌汁 さくらんぼゼリー				とり肉 きぬごしどうふ みそ 大豆 あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ ぶなしめじ	米 麦 じゃがいも 片栗粉 ゼリー さとう	ごま油 油	780 Kcal 31 g 24 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、6群に分けて記載してあります。