

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	金	ご飯	牛乳	春巻き きゅうりの中華漬け とんこつラーメン	牛乳、春巻き、豚肉	ご飯、油、三温糖、 ごま油、中華めん、 白ごま	きゅうり、キャベツ、にんじん、 生姜、にんにく、もやし、きくら げ、ねぎ	822	23.9	24.2
4	月	ご飯	牛乳	さばのごま照り焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳、さば、鶏肉、 さつまあげ、うす揚 げ、九谷味噌	ご飯、白ごま、油、 三温糖、ごま油、 じゃが芋	ごぼう、にんじん、いんげん、 玉ねぎ、小松菜、生姜	771	32.4	21.3
5	火	ご飯	牛乳	豚肉とれんこんのカミカミ炒め けんちん汁	牛乳、豚肉、木綿 豆腐、うす揚げ	ご飯、片栗粉、油、 三温糖、ごま油	れんこん、ピーマン、玉ねぎ、 しめじ、にんじん、ねぎ、生姜	776	27.9	24.1
6	水	ミルク ロール	牛乳	たまごのミモザサラダ ビーフシチュー	牛乳、卵、牛肉、生 クリーム	ミルクロール、じゃが 芋、小麦粉、バター、デ ミグラスソース、三温糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、 ブロッコリー、玉ねぎ、トマト、 いんげん	794	30.5	27.4
7	木	バター ライス	牛乳	中華風炊き込みご飯 えび団子スープ ブルーベリーゼリー	牛乳、ベーコン、え び、わかめ	麦飯、バター、油、三 温糖、ごま油、緑豆 春雨、ブルーベリーゼリー	干し椎茸、にんじん、たけの こ、枝豆、キャベツ	782	21.2	23.7
8	金	ご飯	牛乳	かつおフライ うめしそあえ おでん	牛乳、かつおフラ イ、厚揚げ、ちくわ	ご飯、油、三温糖、 里芋	キャベツ、小松菜、梅 しそ、 大根、にんじん	765	29.2	19.8
11	月	ご飯	牛乳	ハタハタ天ぷら いそかあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳、ハタハタ天ぷ ら、牛ひき肉、豚ひ き肉、大豆、のり	ご飯、油、三温糖、 じゃが芋、片栗粉	小松菜、キャベツ、にんじん、 玉ねぎ、生姜、いんげん	812	28.0	23.6
12	火	麦飯	牛乳	木の葉丼 たくあんあえ みそ汁 みかん	牛乳、牛ひき肉、豚 ひき肉、大豆、牛 乳、鶏肉、かまぼこ	麦飯、三温糖、片 栗粉、白ごま	玉ねぎ、にんじん、えのき、糸 みつば、キャベツ、きゅうり、 たくあん漬け、白菜、ねぎ、み かん	811	34.1	21.6
13	水	ミルク コッペ パン	牛乳	あげパン 豚肉と小松菜のソテー 豆のスープ煮	牛乳、きな粉、豚 肉、鶏肉、白いんげ ん豆	ミルクコッペパン、 三温糖、油	しめじ、小松菜、玉ねぎ、大 根、にんじん、キャベツ、パセ リ	755	33.4	29.6
14	木	ご飯	牛乳	野菜のチヂミ ほうれん草と切干の甘酢あえ しょうゆラーメン	牛乳、豚肉	ご飯、三温糖、中華 めん、油	やさしいチヂミ、ほうれん草、に んじん、切干大根、生姜、に んにく、たけのこ、キャベツ、 ねぎ	761	22.4	16.8
15	金	ピタ パン	牛乳	とりの照り焼き ツナサラダ ポテトスープ ヨーグルト	牛乳、鶏肉、ツナ、 ウインナー	ピタパン、三温糖、 水あめ、片栗粉、 油、じゃが芋	キャベツ、きゅうり、とうもろこ し、玉ねぎ、にんじん、しめ じ、にんにく、生姜	766	39.3	30.7
18	月	ご飯	牛乳	ショウロンポウ ナムル あさりとうずら卵の中華煮	牛乳、ショーロン ポウ、豚肉、厚揚 げ、うずら卵、あさり	ご飯、三温糖、ごま 油、油、片栗粉	もやし、きゅうり、生姜、にん にく、にんじん、玉ねぎ、干し 椎茸、たけのこ、白菜	830	29.2	29.2
19	火	ご飯	牛乳	さばの竜田揚げ ひじきとれんこんの炒り煮 豚汁	牛乳、さば、ひじ き、うす揚げ、豚 肉、九谷味噌	ご飯、片栗粉、油、 三温糖	れんこん、にんじん、枝豆、大 根、ごぼう、白菜、ねぎ、生姜	796	30.4	26.0
20	水	米粉 パン	牛乳	スパゲティナポリタン かぶのスープ チョコクリーム	牛乳、ウインナー、 チーズ、鶏肉	米粉パン、スパゲッ ティ、オリーブ油、 油、チョコクリーム	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 エリンギ、トマト、キャベツ、か ぶ、小松菜	788	33.6	24.0
21	木	麦飯	牛乳	カレーライス コールスローサラダ	牛乳、豚肉、チーズ	麦飯、油、じゃが 芋、カレールー、 油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、にんに く、生姜	803	25.5	19.5
22	金	ご飯	牛乳	焼肉炒め ミニぎょうざスープ りんご	牛乳、豚肉、肉ワン タン	ご飯、油、三温糖、 片栗粉、ごま油	キャベツ、たけのこ、ピーマン、にん じん、干し椎茸、もやし、チンゲンサ イ、にら、りんご、にんにく、生姜	776	27.5	22.4
25	月	ご飯	牛乳	あじのねぎ味噌焼 ほうれん草のごまあえ 肉じゃが	牛乳、あじ、九谷味 噌、豚肉	ご飯、すりごま、白 ごま、油、じゃが 芋、三温糖	ねぎ、もやし、ほうれん草、に んじん、玉ねぎ	770	32.6	16.7
26	火	バター ライス	牛乳	オムライス 1食用ケチャップ 洋風みそスープ	牛乳、鶏肉、卵、ウ インナー、九谷味 噌、わかめ	麦飯、バター、油	とうもろこし、ピーマン、トマ ト、にんじん、玉ねぎ、しめじ、 キャベツ	771	30.6	22.5
27	水	ミルク ロール	牛乳	チキンハーブ焼き ブロッコリーソテー 秋野菜シチュー	牛乳、鶏肉、ベー コン、生クリーム	ミルクロール、オ リーブ油、油、さつ ま芋、米粉、バター	ブロッコリー、キャベツ、とうも ろこし、にんじん、玉ねぎ、し めじ、にんにく	774	30.7	30.2
28	木	菜飯	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 いなりうどん	牛乳、大豆、煮干 し、昆布、うす揚げ	ご飯、片栗粉、油、 白ごま、水あめ、三 温糖、うどん	大根菜、枝豆、にんじん、玉 ねぎ、干し椎茸、小松菜、ね ぎ	822	30.3	23.9
29	金	ご飯	牛乳	ハンバーグきのこソース 粉ふき芋 とうふのスープ	牛乳、ハンバーグ、 ベーコン、木綿豆腐	ご飯、油、デミグラス ソース、三温糖、じゃ が芋	しめじ、エリンギ、えのき、に んじん、パセリ、玉ねぎ、白 菜、ねぎ	816	28.5	24.8

【お知らせ】食材の入荷状況等により、献立が変更することがあります。食材名はアレルギーを表すものではありません。食材等についての問い合わせは、学校栄養士までお願いいたします。