

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	6群 油脂	たんぱく質	脂質	行事食等			
1	火	白ごはん	牛乳	しゅうまい もやしの中華和え 麻婆豆腐	シウマイ ぶた肉 ハム 大豆ミート 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 さとう 片栗粉	ごま油	808 Kcal	34 g	29 g			
2	水	白ごはん	牛乳	カリカリバーコンサラダ ミートボールシチュー	バーコン ぶた肉 とり肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト	キャバツ コーン たまねぎ しょうが	米 小麦粉 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 バター デミグラスソース ハヤシルウ	795 Kcal	27 g	27 g				
3	木	白ごはん	牛乳	トビウオフライ ブロッコリーのピリ辛 めった汁	トビウオ ぶた肉 うす揚げ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん ごぼう こんにやく にんにく	しょうが キャバツ ねぎ	米 パン粉 天ぷら粉 さとう さつまいも	ごま油 ごま油	764 Kcal	35 g	22 g			
4	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ひじきサラダ コーンかき玉スープ	とり肉 バーコン 絹ごし豆腐 たまご	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	にんにく しらたき きゅうり キャバツ	たまねぎ コーン	米 パン粉 さとう 片栗粉	オリーブ油 ごま 卵なしマヨネーズ	775 Kcal	34 g	26 g			
7	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	絹ごし豆腐 あつあげ みそ とり肉 大豆 大豆ミート	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり えだまめ たまねぎ なめこ	ねぎ しょうが にんにく りんご	米 片栗粉 さとう じゃがいも 米粉	卵なしマヨネーズ	787 Kcal	37 g	26 g			
8	火	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 ブロッコリーのおかか和え さつま汁	さば みそ かつおぶし とり肉 あつあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが キャバツ もやし こんにやく ごぼう	たまねぎ ねぎ にんにく	米 さとう じゃがいも		757 Kcal	34 g	26 g			
9	水	白ごはん	牛乳	キーマカレー 野菜スープ ブルーベリーカップケーキ	豆乳 ぶた肉 とり肉 大豆ミート	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜 トマト	たまねぎ だいこん キャバツ にんにく	しょうが ごぼう	米 さとう ホットケーキミックス ブルーベリージャム じゃがいも	バター 油 カレールウ	888 Kcal	34 g	23 g	目の保護デー		
10	木	遠足															
11	金	白ごはん	牛乳	焼きポークメンチ ごぼうサラダ 竹輪とおつゆのみそ汁	ぶた肉 大豆ミート ちくわ みそ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう しらたき きゅうり	コーン だいこん	米 パン粉 さとう おつゆ	オリーブ油 卵なしマヨネーズ	762 Kcal	31 g	23 g			
14	月	スポーツの日															
15	火	白ごはん	牛乳	とり天ぷら キャバツの昆布和え いなりうどん	とり肉 うす揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャバツ きゅうり ねぎ たまねぎ		米 さとう 天ぷら粉 うどん	油	754 Kcal	36 g	19 g			
16	水	ガーリックピラフ	牛乳	ラザニア パイザンヌスープ	バーコン 牛肉 とり肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ピーマン トマト チンゲンサイ	にんにく たまねぎ コーン セロリ		米 パン粉 マカロニ さとう じゃがいも	バター 生クリーム オリーブ油	777 Kcal	28 g	25 g			
17	木	白ごはん	牛乳	ハタハタのからあげ もやしのごま酢和え 肉じゃが	うす揚げ ぶた肉 ハタハタ	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	たまねぎ こんにやく しょうが もやし		米 米粉 さとう じゃがいも	ごま油 油脂	765 Kcal	32 g	24 g			
18	金	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 大根ソテー 小松菜と揚げの味噌汁	とり肉 ぶた肉 あつあげ 大豆 木綿豆腐 みそ バーコン	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが だいこん	しめじ	米 パン粉 じゃがいも 片栗粉 さとう	油	766 Kcal	36 g	26 g			
21	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ ダブルポテトサラダ 大根と揚げのみそ汁	とり肉 ハム あつあげ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ きゅうり だいこん	えのきたけ	米 米粉 片栗粉 じゃがいも さつまいも	油 卵なしマヨネーズ	821 Kcal	32 g	32 g			
22	火	白ごはん	牛乳	春巻き もやしのナムル 春雨スープ	とり肉 ハム はるまき	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	はくさい ねぎ もやし きゅうり		米 マカロニ さとう	ごま油 油 ごま	812 Kcal	22 g	31 g			
23	水	白ごはん	牛乳	とり肉の味噌マヨネーズやき 豆腐サラダ みそじゃがいものみそ汁	とり肉 豆腐 みそ あつあげ	牛乳 チーズ ヨーグルト こんぶ	にんじん ごまつな 赤ピーマン ピーマン	キャバツ たまねぎ しょうが にんにく		米 さとう じゃがいも かたくり粉	ごま油 卵なしマヨネーズ	808 Kcal	40 g	27 g	駅伝大会(1・2年次食)		
24	木	白ごはん(減)	牛乳	焼き鯖照り煮 ブロッコリーのごましお和え 牛骨ラーメン	さば 牛肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	ねぎ キャバツ しょうが にんにく	たまねぎ もやし	米 ラーメン さとう	油 ごま油 ごま	756 Kcal	30 g	25 g	ジオパーク給食		
25	金	ふきよせごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え はねぎのかきたま汁	うす揚げ みそ ちくわ とり肉 たまご 絹ごし豆腐	牛乳 青のり粉	にんじん ゆかり粉	しめじ しょうが えだまめ きゅうり にんにく えのきたけ	しょうが キャバツ ねぎ	米 片栗粉 さとう 天ぷら粉 さつまいも	油 ごま油	779 Kcal	32 g	27 g	(めぐみん給食・赤字)		
26	土	麦ごはん	牛乳	チキンカレー グリーンサラダ ヨーグルト	とり肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ キャバツ	きゅうり しめじ	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター カレールウ	847 Kcal	30 g	23 g			
29	火	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ 切り干しとハムの和え物 卵とじ	ハム とり肉 たまご	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉 こんぶ	にんじん いんげん	きりぼし大根 きゅうり たまねぎ 干しいたけ	こんにやく	米 さとう 天ぷら粉 片栗粉 パン粉 車ぶ じゃがいも	油 ごま	766 Kcal	32 g	21 g			
30	水	わかめご飯	牛乳	酢豚 鶏肉と青菜のスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	ピーマン チンゲンサイ にんじん	干しいたけ 玉ねぎ えのきたけ しょうが		米 片栗粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	764 Kcal	34 g	21 g			
31	木	フレンチトースト	牛乳	トマトスパゲッティ コンソメスープ	たまご バーコン とり肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ	だいこん キャバツ	食パン さとう スパゲッティ じゃがいも	バター オリーブ油	771 Kcal	33 g	26 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。

