

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	飲食物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
1	金	白ごはん	牛乳	ぎょうぎ 野菜のピリ辛 担々麺			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 ごま油	781	Kcal
													28	g
													24	g
4	月	振替休日												
5	火	白ごはん	牛乳	ホキのから揚げレモンソース ジャーマンポテト 小松菜と揚げの味噌汁			ホキ ベーコン あつ揚げ みそ	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	玉ねぎ レモン しめじ だいこん	米 米粉 じゃがいも 片栗粉 砂糖 水あめ	油 バター	756	Kcal
													32	g
													24	g
													総合テスト	
6	水	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ はりはり漬け カレーうどん			ちくわ ぶた肉	牛乳 青のり粉	小松菜 にんじん	きりぼし大根 しょうが 玉ねぎ ねぎ	米 天ぷら粉 砂糖 うどん	油 ごま油 カレールー ごま	804	Kcal
													29	g
													23	g
													8日課	
7	木	麦ごはん	牛乳	スタミナ丼 ワントンスープ チョコカップケーキ			ぶた肉 豆乳	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ えのきたけ	米 ワントン 砂糖 片栗粉 麦 チョコプレート ホットケーキミックス	油 ごま油 バター	808	Kcal
													28	g
													23	g
													県中駅伝	
8	金	白ごはん	牛乳	ぶた肉のくわ焼き れんこんサラダ とりごぼう汁 『いい歯の日』			ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが れんこん キャベツ きゅうり ねぎ	米 米粉 砂糖 水あめ 片栗粉 じゃがいも	油 卵なしマヨネーズ ごま	797	Kcal
													33	g
													28	g
													いい歯の日	
11	月	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 青菜のチーズおかかかえ 沢煮椀			さば みそ ぶた肉 赤だしみそ かつおぶし	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん 糸みつば	ねぎ しょうが キャベツ ごぼう	米 砂糖		755	Kcal
													32	g
													28	g
12	火	白ごはん	牛乳	しゅうまい 豆腐とベーコンのサラダ 八宝菜			シュウマイ とうふ ぶた肉 ベーコン あさり うずらたまご	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが きゅうり 玉ねぎ にんにく	米 砂糖 片栗粉	ごま油 油	775	Kcal
													29	g
													28	g
13	水	五目ずし	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え チーズすいとん汁			うす揚げ 大豆 とうふ とり肉	牛乳 青のり粉 チーズ	にんじん 小松菜	ごぼう しょうが えだまめ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも しらたま粉	油	764	Kcal
													32	g
													20	g
14	木	ガーリック トースト	牛乳	ミートスパゲティ コンソメジュリアン			ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ	食パン スパゲッティ	バター オリーブ油 デミグラスソース	769	Kcal
													31	g
													33	g
15	金	白ごはん	牛乳	鶏のたつた揚げ ブロッコリーサラダ 白山汁			とり肉 ベーコン ぶた肉 みそ あつ揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが ごぼう キャベツ だいこん 玉ねぎ はくさい コーン ねぎ なめこ	米 片栗粉 砂糖	油 オリーブ油	786	Kcal
													39	g
													28	g
18	月	白ごはん	牛乳	レモンバジルチキン コールスローサラダ クラムチャウダー			とり肉 ハム ベーコン あさり	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ レモン キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 米粉	オリーブ油 油 バター	789	Kcal
													31	g
													28	g
19	火	白ごはん	牛乳	ピピンバ カムジャタン みかんゼリー	ジオパーク給食 「済州島(韓国)」		ぶた肉 とり肉 ももんどうふ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく えのきたけ きりぼし大根 もやし はくさい	米 砂糖 じゃがいも みかんゼリー	油 ごま油	777	Kcal
													34	g
													20	g
													ジオパーク(韓国)	
20	水	白ごはん	牛乳	いわしのチーズフライ ブロッコリーのタルタルサラダ ポトフ			いわし ハム たまご とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ 玉ねぎ だいこん	米 天ぷら粉 パン粉 じゃがいも	油 卵なしマヨネーズ	794	Kcal
													36	g
													25	g
21	木	白ごはん	牛乳	春巻き 切干サラダ わかめと春雨のスープ			とり肉 ハム	牛乳 わかめ 昆布	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ ねぎ りよくとろもやし きりぼし大根 きゅうり	米 砂糖 マロニー	油 ごま油	826	Kcal
													24	g
													30	g
22	金	麦ごはん	牛乳	ポークハヤシ ピリックルス	流星の絆		ぶた肉	牛乳	にんじん トマト いんげん 黄ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 デミグラスソース バター ハヤシルー	773	Kcal
													23	g
													23	g
													お話から飛び出した料理	
25	月	わかめごはん	牛乳	ししゃものフライ ひじきとれんこんのいり煮 豆乳汁 『和食の日』			ちくわ ぶた肉 うす揚げ ししゃも みそ 豆乳	牛乳 わかめ ししゃも ひじき	にんじん 小松菜	れんこん はくさい だいこん ねぎ	米 天ぷら粉 砂糖 じゃがいも	ごま 油 ごま油	758	Kcal
													31	g
													24	g
													和食の日	
26	火	白ごはん	牛乳	チキンガーリックステーキ ツナサラダ ミネストローネ			とり肉 ツナ ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 バター オリーブ油 デミグラスソース	804	Kcal
													37	g
													27	g
27	水	白ごはん	牛乳	和風ハンバーグ ごぼうサラダ 豆腐とわかめのみそ汁			ハム とり肉 牛肉 ぶた肉 みそ どうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン ねぎ	米 パン粉 砂糖	油 卵なしマヨネーズ	797	Kcal
													37	g
													28	g
													8日課	
28	木	白ごはん	牛乳	チキンチャップ クリームポテト たまごスープ			とり肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	油 バター	769	Kcal
													30	g
													26	g
29	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー カラフルサラダ 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 黄ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター カレールー	849	Kcal
													28	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。

