

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
1	月	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル ワタンスープ				とり肉 水ギョーザ ハム	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りょくとうもやし ねぎ えのきたけ	米 片栗粉 さとう	ごま ごま油 油	783 Kcal 28 g 27 g
2	火	麦ごはん	牛乳	スタミナ丼 野菜スープ 梨				とり肉 ウインナー ぶた肉	牛乳	にんじん にら	しょうが キムチ 梨 たまねぎ	米 麦 じゃがいも 片栗粉	油 ごま油	818 Kcal 32 g 25 g めぐみん給食(梨)
3	水	ゆかりごはん	牛乳	豚肉と野菜の照り煮 冷やしうどん				うすあげ ぶた肉	牛乳	にんじん ゆかり粉	しょうが 干しいたけ ねぎ	米 うどん さとう 片栗粉 じゃがいも	油	762 Kcal 27 g 21 g
4	木	白ごはん	牛乳	しゅうまい きゅうりのピリ辛 麻婆豆腐				ぶた肉 絹ごし豆腐 シュウマイ 大豆ミート	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 干しいたけ ねぎ	米 片栗粉 さとう	ごま油 油	801 Kcal 33 g 27 g めぐみん給食(きゅうり)
5	金	白ごはん	牛乳	魚の色づけ 切り干しとハムの和え物 豚汁				みそ ぶた肉 さば あつあげ ハム	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ	米 片栗粉 じゃがいも さとう	ごま	792 Kcal 35 g 27 g
8	月	白ごはん	牛乳	チキンガーリックバター コーンサラダ クラムチャウダー				とり肉 ベーコン ハム あさり	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 米粉 片栗粉 じゃがいも さとう	オリーブ油 油 バター	831 Kcal 33 g 30 g
9	火	わかめごはん	牛乳	とり肉と大豆のチリソース炒め 冷やし中華(ハム卵トッピング)				だいた たまご ハム とり肉	牛乳 わかめ	トマト にんじん ピーマン	にんにく きゅうり しょうが りょくとうもやし	米 片栗粉 さとう ラーメン	ごま ごま油 油	843 Kcal 36 g 22 g
10	水	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 トマトと卵のスープ				とり肉 ベーコン ホキ たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト チンゲンサイ	ぶなしめじ たまねぎ レモン ねぎ	米 米粉 さとう じゃがいも 片栗粉	油 バター	764 Kcal 33 g 24 g
11	木	麦ごはん	牛乳	カレーライス グリーンサラダ ヨーグルト				ハム とり肉	牛乳 チーズ フロゼンヨーグルト	トマト にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	カレーウ 油 バター	823 Kcal 28 g 24 g 運動会
12	金	白ごはん	牛乳	豚肉のスタミナソース マミナーチャンプルー もずくのみそ汁				ぶた肉 とり肉 あつあげ みそ たまご 系かつお	牛乳 もずく	ピーマン にんじん	りょくとうもやし キャベツ たまねぎ にんにく	米 片栗粉 じゃがいも さとう	油 ごま油	809 Kcal 34 g 30 g
15	月	敬老の日 												
16	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のジンジャーソース 南瓜のサラダ 揚げとわかめの味噌汁				さつまあげ とり肉 あつあげ みそ ベーコン	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん かぼちゃ	ねぎ たまねぎ だいこん	米 片栗粉 さとう	オリーブ油 卵なしマヨネーズ 油	798 Kcal 30 g 29 g
17	水	ちらし寿司	牛乳	あけ大豆とじゃがいもの磯和え かきたま汁 デザート				大豆 うすあげ とり肉 絹ごし豆腐 たまご	牛乳 青のり粉	にんじん	えだまめ 干しいたけ ごぼう ねぎ えのきたけ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも 豆乳パンナコッタ	油	759 Kcal 31 g 23 g
18	木	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 春雨スープ				とり肉	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	きゅうり しょうが キャベツ	米 マロニー はるまき さとう	油 ごま油	791 Kcal 19 g 30 g
19	金	パンズパン	牛乳	魚のフライ(タルタルソース) チップスサラダ ひよこ豆の田舎風スープ				ホキ たまご ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	米 パン粉 じゃがいも ひよこ豆 ポテトチップス 天ぷら粉 さとう	オリーブ油 油 卵なしマヨネーズ	862 Kcal 33 g 42 g
22	月	山城サミット代休												
23	火	お話給食 「流星の絆」 												
24	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス フルーツヨーグルト				ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	さいやいんげん トマト にんじん	にんにく パイン缶 みかん缶 たまねぎ	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉 バター フルーツゼリー	ハヤシルー デミグラスソース 油	892 Kcal 23 g 25 g お話給食(流星の絆)
25	木	白ごはん	牛乳	鯖の梅煮 わかめと冬瓜のごま酢和え 白玉豆腐のみそ汁				みそ うすあげ 絹ごし豆腐 さば とり肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが うめぼし キャベツ	米 白玉粉 さとう 片栗粉	ごま	793 Kcal 33 g 22 g
26	金	白ごはん	牛乳	オイマヨグラタン 小松菜の昆布和え 沢煮椀				とり肉 ぶた肉	牛乳 こんぶ チーズ	糸みつば こまつな にんじん ブロッコリー	えのきたけ だいこん たけのこ キャベツ	米 さとう じゃがいも 小麦粉	卵なしマヨネーズ ごま 油	750 Kcal 31 g 24 g 白野新人陸上大会
29	月	白ごはん	牛乳	野菜たっぷりハンバーグ ひじきサラダ 厚揚げと青菜のみそ汁				ぶた肉 牛肉 木綿豆腐 あつあげ みそ	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん こまつな	ごぼう キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ	米 パン粉 さとう	ごま	839 Kcal 34 g 34 g
30	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 切り干し大根の中華あえ わかめスープ ふりかけ				ベーコン とり肉 ツナ 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ ふりかけ	にんじん	きゅうり たまねぎ にんにく 切り干し大根	米 小麦粉 さとう 片栗粉	油 ごま ごま油	763 Kcal 29 g 29 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。