



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
3	月	<div></div> <div>文化の日</div> <div></div>												
4	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ひき肉とじゃがいものマヨネーズサラダ ミネストローネ			とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	きゅうり えだまめ	にんにく セロリ たまねぎ	米 マカロニ パン粉 さとう じゃがいも	マヨネーズ オリーブ油 デミグラスソース	792 Kcal 35 g 24 g
5	水	白ごはん	牛乳	ちくわのカレー揚げ 金平ごぼう 野菜と揚げのみそ汁			ちくわ みそ ぶた肉 とり肉 うす揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ だいこん	はくさい ねぎ	米 てんぷら粉 さとう さつまいも	油 ごま油 ごま	769 Kcal 29 g 23 g
6	木	白ごはん	牛乳	魚のから揚げレモンソース ジャーマンポテト 小松菜と揚げのみそ汁			ホキ ベーコン あつあげ みそ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	レモン たまねぎ	ぶなしめじ だいこん	米 米粉 片栗粉 さとう じゃがいも	油 バター	749 Kcal 29 g 24 g 県駅伝大会
7	金	麦ごはん	牛乳	スタミナ丼 ワンドンスープ マーラーカオ			ぶた肉 水ギョーザ 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 たまねぎ	キャベツ キムチ ねぎ えのきたけ	米 麦 ホットケーキミックス さとう 黒糖 片栗粉	ごま油 油	818 Kcal 28 g 22 g
10	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 豆のチャウダー			とり肉 ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ レモン キャベツ	きゅうり	米 米粉 さとう じゃがいも 白いんげん豆	卵なしマヨネーズ オリーブ油 油 バター	784 Kcal 34 g 26 g
11	火	白ごはん	牛乳	いわしのアングレーズ 切干サラダ 豚汁			いわし ツナ みそ ぶた肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが 切り干し大根 きゅうり ごぼう	たまねぎ ねぎ こんにゃく	米 片栗粉 さとう パン粉 さつまいも	油 ごま	778 Kcal 29 g 23 g
12	水	白ごはん	牛乳	ポークチャップ クリームポテト たまごスープ			ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ		米 片栗粉 じゃがいも	油 バター	775 Kcal 30 g 26 g
13	木	わかめごはん	牛乳	バターしょうゆ焼きうどん 鶏肉と青菜のみそ汁 ヨーグルト 「おいしくて泣くとき」			ぶた肉 かつおぶし とり肉 みそ きぬごしどうふ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ りょくとうもやし にんにく たまねぎ えのきたけ	しょうが ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 麦 うどん	ごま 油 バター	755 Kcal 31 g 20 g お話し会「おいしくて泣くとき」
14	金	白ごはん	牛乳	シュウマイ ブロッコリーのピリ辛 八宝菜			シュウマイ ぶた肉 あさり うずらたまご	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく しょうが しょうが	たまねぎ 干しいたけ たけのこ はくさい	米 さとう 片栗粉	油 ごま油	760 Kcal 28 g 26 g 白山めぐみんジョパーク給食
17	月	麦ごはん	牛乳	和風ハンバーグ ダブルポテトサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁			ぶた肉 とり肉 ロースハム うす揚げ みそ きぬごしどうふ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり ぶなしめじ		米 麦 さとう パン粉 片栗粉 さつまいも じゃがいも	油 卵なしマヨネーズ	799 Kcal 35 g 28 g
18	火	白ごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ ゆかり和え おでん			あつあげ ちくわ うずらたまご	牛乳 子持ちししゃも こんぶ	にんじん ゆかり粉	はくさい きゅうり だいこん こんにゃく		米 てんぷら粉 さとう さつまいも	ごま 油	750 Kcal 29 g 27 g
19	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ ブロッコリーのおかか和え 豆乳汁			とり肉 ぶた肉 かつおぶし 豆乳 みそ あつあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ はくさい	だいこん えのきたけ ねぎ	米 さとう 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	油	819 Kcal 36 g 32 g
20	木	バンズ	牛乳	豚肉のオイスター炒め ベトナム風サラダ フォーガー プリン 「おいしくて泣くとき」 ジョパーク給食 「ベトナム」			ぶた肉 ロースハム とり肉	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ しょうが だいこん きゅうり	りょくとうもやし にんにく	バンズ 片栗粉 さとう フォー プリン	油	746 Kcal 33 g 26 g B日曜(ジョパーク(ベトナム))
21	金	麦ごはん	牛乳	ビビンバ コーンかき玉スープ			ぶた肉 ベーコン きぬごしどうふ たまご	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ 切り干し大根 りょくとうもやし	たまねぎ コーン	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	742 Kcal 30 g 24 g
24	月	<div></div> <div>勤労感謝の日 振替休日</div> <div></div>												
25	火	さつまいもおこわ	牛乳	鯖の味噌煮 れんこんサラダ 豆腐とわかめのみそ汁			さば みそ 大豆 赤だしみそ きぬごしどうふ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	ねぎ しょうが れんこん キャベツ	きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 もち米 さつまいも さとう	ごま 卵なしマヨネーズ	761 Kcal 30 g 24 g 和食の日
26	水	ガーリック トースト	牛乳	トマトスパゲッティ たっぷり野菜のスープ デザート			ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん こまつな	だいこん たまねぎ にんにく		食パン スパゲッティ じゃがいも 豆乳パンナコッタ	バター オリーブ油 油	766 Kcal 29 g 29 g
27	木	白ごはん	牛乳	春巻き もやしのナムル 春雨スープ			かまぼこ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	りょくとうもやし きゅうり たけのこ はくさい	ねぎ	米 はるまき さとう はるさめ	油 ごま ごま油	816 Kcal 21 g 30 g 期末テスト
28	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー カラフルサラダ			とり肉 ツナ	牛乳 チーズ	トマト 黄ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	きゅうり	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター カレールウ オリーブ油	791 Kcal 25 g 24 g 期末テスト

※ 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。

