

日付	献立名	12時~15時 たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料		
			血や肉になる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
1 (水)	麦ごはん 筑前煮 アジフライ 小松菜のナムル 牛乳	78.6 29.7 23.9 2.6	鶏肉 牛乳 アジフライ	人参 ごぼう だけのこと 干椎茸 レンコン いんげん 小松菜 もやし	給食用精米 大麦 里芋 こんにゃく ごめ油 三温糖 コメ白絞油 胡麻
2 (木)	ごはん 秋の味噌汁 ポークジンジャー 白菜サラダ 牛乳	70.2 30.7 18.2 2.7	しらす 牛乳 生揚げ 炒り玉子 豚肉	大根 しめじ 玉ねぎ りんご 生姜 白菜 人参 いんげん	給食用精米 胡麻 さつま芋 片栗粉 ワイン 三温糖 ごめ油
6 (月)	麦ごはん 豚肉のすき焼き風煮 厚焼き玉子 辛子和え 牛乳	73.3 29.5 21.8 2.2	牛乳 豚肉 焼き豆腐 玉子巻き あさり	ねぎ えのき 白菜 いんげん 人参 小松菜 キャベツ	給食用精米 ごめ油 しらたき 大麦 三温糖 清酒 車麩
7 (火)	ごはん ワンタンスープ 餃子 もやしサラダ 牛乳	70.5 23.7 18.3 1.9	牛乳 鶏肉 炒り玉子	人参 ねぎ 大根 チンゲン菜 木耳 生姜 もやし 小松菜	給食用精米 ごめ油 肉入りワンタン 清酒 ごま油 胡麻
8 (水)	ごはん 白菜のみそ汁 豆腐入りハンバーグ 彩り and え 牛乳 Caウェハース	74.8 24.2 21.8 2.8	牛乳 凍り豆腐 豆腐入りハンバーグ カニかま チーズ	白菜 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ 人参	給食用精米 じゃが芋 三温糖 胡麻
9 (木)	麦ごはん さつま汁 サバの柔らかフライ 煮浸し 牛乳	77.2 29.5 22.7 2.6	サバフライ 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	ごぼう 人参 大根 ねぎ 小松菜 しめじ	給食用精米 大麦 ごめ油 さつま芋 こんにゃく 清酒 コメ白絞油
10 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 ブロッコリーサラダ ミニアセロラゼリー	82.3 38.9 18.1 2	豚肉 大豆ミート 大豆ペースト ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	玉ねぎ 人参 ケチャップ トマトピューレ グリーンピース トマト缶 にんにく ブロッコリー	ごめ油 三温糖 ソフト麺 マヨネーズ
13 (月)	麦ごはん 芋の子汁 鶏つくね 春雨サラダ 牛乳	67.3 23.5 22.5 2.5	鶏卵 牛乳 生揚げ 鶏つくね	人参 しめじ ねぎ 大根 小松菜	給食用精米 大麦 里芋 こんにゃく ごめ油 清酒 三温糖 でん粉
14 (火)	ツナコーンサンド かぼちゃとキノコのスープ 牛乳 フルーツヨーグルト	77.9 28.5 26.4 3.4	ツナフレーク 牛乳 ヨーグルト あさり ベーコン 大豆ペースト	人参 コーン缶 むき枝豆 玉ねぎ かぼちゃ しめじ 小松菜 パセリ	コッパン マヨネーズ ごめ油
15 (水)	ごはん きのこ汁 ホッケの一夜干 マカロニサラダ 牛乳	67.6 26.1 18.6 2.7	ホッケ 牛乳 豆腐 ロースハム チーズ	干椎茸 しめじ えのき ねぎ アスパラ キャベツ 人参	給食用精米 ごめ油 オリーブ油 マカロニ マヨネーズ
16 (木)	麦ごはん 小松菜のみそ汁 鶏の唐揚げ 切干大根サラダ 牛乳 りんご	78.8 29.2 27.2 2.6	凍り豆腐 炒り玉子 牛乳 鶏肉	小松菜 玉ねぎ 干椎茸 にんにく りんご 切干大根 キャベツ 人参	給食用精米 大麦 清酒 片栗粉 コメ白絞油 三温糖 胡麻
17 (金)	球技大会 給食はありません お弁当を持参して下さい				
20 (月)	ごはん じゃが芋と玉ねぎみそ汁 ホッケフライ 甘酢和え 牛乳 ぶりかけ	77.8 24.2 25.7 2.9	牛乳 油揚げ あさり 炒り玉子 ホッケフライ	玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参	給食用精米 じゃが芋 コメ白絞油 胡麻 三温糖 ぶりかけ
21 (火)	麦ごはん 豚汁 サバの味噌煮 ごま和え 牛乳	75.5 28.3 21.1 3.3	牛乳 豚肉 豆腐 炒り玉子 サバ味噌煮	小松菜 人参 大根 干椎茸 ねぎ ごぼう 生姜	給食用精米 大麦 じゃが芋 こんにゃく 清酒 ごめ油 三温糖 胡麻
22 (水)	ごはん 生揚げのみそ汁 キャベツ入りメンチカツ ひじきの炒り煮 牛乳	79.2 26.8 26.1 2.6	牛乳 油揚げ さつま揚げ 大豆 生揚げ キャベツ入りメンチカツ	ひじき 人参 干椎茸 大根 しめじ 白菜	給食用精米 コメ白絞油 しらたき ごめ油 三温糖 里芋
24 (金)	シーフードカレー 牛乳 温野菜サラダ かぼちゃプリン	84.6 24.3 26.1 3.5	あさり いか むきえび 大豆ペースト 脱脂粉乳 牛乳 ベーコン チーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ	給食用精米 大麦 ごめ油 ワイン じゃが芋 マヨネーズ
27 (月)	豚キムチ丼 卵スープ なます 牛乳	75.7 26.4 22.6 2.9	鶏卵 豚肉 大豆ペースト ベーコン 牛乳	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ キムチ たら もやし 人参	給食用精米 大麦 ごま油 ごめ油 胡麻 三温糖 片栗粉
28 (火)	後期中間考査 1日目 給食はありません				
29 (水)	ごはん けんちん汁 鶏の照り焼き おかか和え 牛乳	72.1 28.2 21.1 2.3	牛乳 豆腐 鶏肉 炒り玉子 カツオ節	人参 大根 ねぎ 干椎茸 ごぼう 小松菜 もやし	給食用精米 じゃが芋 こんにゃく ごめ油 清酒 三温糖
30 (木)	コッパン キャラメルパテ ジュリアンスープ 目玉焼き カミカミサラダ 牛乳	76.7 30.3 27.3 3.3	牛乳 ベーコン 大豆ペースト カニかま ピースエッグ アーモンド	キャベツ 玉まねぎ セロリー にんにく トマト缶 トマトピューレ むき枝豆	コッパン パテキャラメル オリーブ油 じゃが芋 三温糖 マヨネーズ

★食材の価格高騰や納品の都合により、一部食食材や料理を変更することがあります。ご理解くださいますよう、お願い致します。
★マヨネーズは卵を使用していないものを提供しています。