

日付	献立名	1人1食 エネルギー(kcal) 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
10 (月)	始業式・入学式 給食はありません				
11 (火)	紫黒米ごはん こづゆ ロースカツ 小松菜の和えもの 牛乳 お祝い苺ケーキ	896 26.3 27.6 2.2	ぼたて貝柱 牛乳 豚ロースかつ いり玉子	人参 小松菜 干椎茸 木耳 水煮山菜	給食用精米 紫黒米 さといも しらたき 豆麩 コメ白絞油 ごま油 ごま
12 (水)	ごはん 高野豆腐の卵とし ホッケの塩焼き ごぼうサラダ 牛乳	790 37.7 25 3	牛乳 鶏肉 鶏卵 凍豆腐 ハム 塩ホッケ	人参 玉ねぎ 干椎茸 小松菜 絹さや ごぼう キャベツ ひじき	給食用精米 ごま油 しらたき 三温糖 ごま マヨネーズ
13 (木)	ごはん 大根とほうれん草のみそ汁 豚肉のバーベキューソース焼き カミカミサラダ 牛乳	756 34.2 22.8 2.7	牛乳 凍豆腐 豚肉 いり玉子 しらす アーモンド	大根 ほうれん草 生姜 おろしりんご レモン果汁 枝豆 キャベツ 人参	給食用精米 片栗粉 三温糖 マヨネーズ
14 (金)	ピリ辛味噌ラーメン 春巻き なます 牛乳	837 31.4 24.4 4	豚肉 あさり 大豆ペースト 春巻き 牛乳	人参 たけのこ もやし 白菜 ねぎ 木耳 生姜 にんにく	中華めん こめ油 ごま油 ごま コメ白絞油 三温糖
17 (月)	豚キムチ丼 中華スープ 小松菜のナムル 牛乳 アセロラゼリー	753 24.7 22.2 3.5	豚肉 牛乳 コチュジャン 鶏肉 いり玉子 大豆ペースト	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ キムチ たら もやし 干椎茸	給食用精米 大麦 日本酒 ごま油 こめ油 ごま 三温糖 春雨
18 (火)	黒糖パン クラムチャウダー ハムエッグ 白菜サラダ 牛乳 ヒトロゼリー	757 30.1 27.6 3.1	牛乳 あさり ベーコン 無塩バター ハム 鶏卵 スキムミルク	人参 玉ねぎ パセリ 白菜 いんげん	黒糖パン じゃが芋 こめ油 ごま ひとろゼリー(とちおとめ)
19 (水)	麦ごはん みそ汁 さわらの西京焼き 五目きんぴら 牛乳 モーモーゼリー	760 30.1 20 2.9	牛乳 油あげ さつま揚げ サワラ西京漬	大根 小松菜 ごぼう レンコン 人参 干椎茸 枝豆	給食用精米 大麦 しらたき こめ油 三温糖 モーモーゼリー
20 (木)	新入生オリエンテーション合宿(1日目) 給食はありません、お弁当を持参して下さい				
21 (金)	新入生オリエンテーション合宿(2日目) 給食はありません、お弁当を持参して下さい				
25 (火)	ミートサンドパン きのごしチュー ブロッコリー入りサラダ 牛乳	781 34.9 26.4 3.4	豚ひき肉 大豆ミート 牛乳 とり肉 スキムミルク 大豆ペースト いり玉子	玉ねぎ ケチャップ トマトピューレ にんにく 人参 枝豆 エリンギ しめじ	こめ油 三温糖 薄力粉 コッペパン じゃが芋
26 (水)	麦ごはん 卵スープ 鰯の梅煮 チーズ入り和えもの 牛乳	662 25.4 18.3 2.5	牛乳 鶏卵 とり肉 チーズ いわしの梅煮	チンゲン菜 人参 干椎茸 小松菜 もやし	給食用精米 大麦 春雨 日本酒 ごま油 片栗粉 ごま
27 (木)	ごはん 八宝菜 焼売 春雨サラダ 牛乳	761 31.9 20.7 2.5	牛乳 豚肉 いか えび あさり うずら卵缶	玉ねぎ 白菜 人参 絹さや 干椎茸 たけのこ 小松菜 ごぼう	給食用精米 ごま油 日本酒 三温糖 片栗粉 春雨
28 (金)	ポークカレー 牛乳 ツナの和えもの ヨーグルト	836 27.2 25.3 3.7	牛乳 豚肉 大豆ペースト チーズ ツナ油漬 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ ブロッコリー	給食用精米 大麦 じゃが芋 こめ油

★食材の価格高騰や納品の都合により、一部食材や料理を変更する場合があります。ご理解くださいますようお願いいたします。  
★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。

