

日付	献立名	1献立 - (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
1 (金)	合唱祭 給食はありません、お弁当を持参して下さい				
5 (火)	麦ごはん 白菜のみそ汁 ホッケの一夜干し ちぐさ和え 牛乳 まんてん黒豆	712 29.6 19.7 3.1	炒り玉子 牛乳 生揚げ ホッケ まんてん黒豆 ロースハム	白菜 大根 干椎茸 小松菜 人参	給食用精米 大麦 こめ油 緑豆春雨 白胡麻 三温糖 ごま油
6 (水)	ソースカツ丼 こつゆ 牛乳 りんご	805 25.3 23.9 2.4	豚ロースかつ ホタテ貝柱 牛乳	キャベツ 人参 干椎茸 木耳 水煮山菜	給食用精米 大麦 コメ白絞油 三温糖 白胡麻 里芋 しらたき 白玉麩
7 (木)	キツネごはん きのこ汁 厚焼玉子 辛子マヨ和え 牛乳 さつまポテト	795 27.4 25.3 3.1	鶏肉 油揚げ 牛乳 豆腐 ロースハム 厚焼玉子	人参 ごぼう 生姜 絹さや 干椎茸 しめじ まいたけ ねぎ	給食用精米 大麦 こめ油 三温糖 マヨネーズ
8 (金)	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ 豆乳パソカッパ(苺)	867 34.4 23.2 2.9	豚ひき肉 大豆ミート 大豆ペースト 無塩バター チーズ	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 レーズン	三温糖 ソフトめん
11 (月)	麦ごはん 豚汁 さんまのみぞれ煮 和風サラダ 牛乳	743 28.1 21.2 3	炒り玉子 牛乳 豆腐 豚肉 さんまみぞれ煮	人参 大根 ねぎ 小松菜 ごぼう コーン缶 キャベツ インゲン	給食用精米 大麦 清酒 こめ油 じゃが芋 こんにゃく ごま油 三温糖
12 (火)	ごはん じゃが芋団子汁 鶏肉の照焼き 酢みそ和え 牛乳 モーモーゼリー	774 28.4 23.4 2.1	牛乳 油揚げ あさり 鶏肉	ねぎ 干椎茸 大根 人参 キャベツ ほうれん草	給食用精米 おじゃが団子 こめ油 三温糖 清酒 白胡麻
13 (水)	ごはん 高野豆腐の卵とし きびなごのカリカリフライ ごぼうサラダ 牛乳	822 30.9 30.1 1.9	牛乳 鶏卵 鶏肉 凍豆腐 きびなごのカリカリフライ ロースハム	人参 たまねぎ 干椎茸 ほうれん草 ごぼう キャベツ	給食用精米 しらたき こめ油 三温糖 コメ白絞油 白胡麻 マヨネーズ
14 (木)	ツナコーンサンド かぼちゃとキノコのスープ 牛乳 ホイップ和え	841 27.6 33.6 3.3	ツナ油漬 あさり 牛乳 ホイップクリーム 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	コッペパン マヨネーズ こめ油
15 (金)	ごはん 白菜スープ 豚肉のピリ辛焼き 中華和え 牛乳	748 27.4 25.2 2.1	牛乳 鶏肉 豚肉 炒り玉子 カニかま	白菜 人参 たけのこ 小松菜 木耳 にんにく 生姜 小松菜	給食用精米 清酒 ごま油 三温糖 緑豆春雨
18 (月)	麻婆豆腐丼 五目スープ 海藻サラダ 牛乳 果汁グミ(ぶどう)	801 31.8 23 3.5	豆腐 豚ひき肉 大豆ペースト 大豆ミート	にんにく 生姜 人参 にら 干椎茸 ねぎ 白菜 木耳	給食用精米 大麦 こめ油 ごま油 三温糖 清酒 てん粉
19 (火)	ごはん 肉じゃが 枝豆入り玉子焼き のりあえ 牛乳 ふりかけ	765 26.8 21.4 2.4	豚肉 牛乳 枝豆入り卵焼き	玉ねぎ 人参 インゲン 干椎茸 生姜 ほうれん草 キャベツ きざみのり	給食用精米 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 こめ油 ふりかけ
20 (水)	ごはん 生揚げのみそ汁 キャベツメンチカツ ひじきの炒り煮 牛乳	792 26.8 26.1 2.6	生揚げ 油揚げ さつまあげ 冷凍大豆 キャベツメンチカツ 牛乳	干ひじき 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 こめ油 三温糖 里芋
21 (木)	ごはん 里芋汁 サバの味噌煮 カミカミサラダ 牛乳 抹茶ゼリー	782 31 23.2 2.5	牛乳 さば味噌煮 豚肉 アーモンド しらす干し	人参 まいたけ 小松菜 ねぎ むき枝豆 キャベツ	給食用精米 清酒 こめ油 里芋 マヨネーズ ゼリー
22 (金)	ピリ辛味噌ラーメン 牛乳 餃子 たくあんのカリカリ和え	776 33.6 19.8 3.1	豚肉 あさり 大豆ペースト 牛乳	人参 たけのこ もやし にら 白菜 ねぎ 木耳 生姜	中華めん ごま油 清酒 白胡麻
25 (月)	後期中間考査1日目 給食はありません				
26 (火)	黒糖パン ミネストローネ 鶏肉のガーリック焼き チーズ入りサラダ 牛乳	749 31.4 28.6 3.2	牛乳 ベーコン チーズ 大豆ペースト 無塩バター 鶏肉	玉ねぎ 人参 にんにく セロリー 小松菜 トマト缶 トマトピューレ レーズン	黒糖パン マカロニ ひよこ豆 じゃが芋 三温糖 ワイン白 オリーブ油
27 (水)	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草玉子巻き 辛子和え 牛乳	753 30 21.9 2	牛乳 豚肉 焼き豆腐 あさり ほうれん草 玉子巻き	ねぎ えのき 白菜 インゲン 人参 小松菜 キャベツ	給食用精米 大麦 しらたき 車麩 三温糖 清酒
28 (木)	麦ごはん なめこのみそ汁 アジフライ ブロッコリーの梅和え 牛乳 ヨーグルトレーズン	795 28.7 22.6 2.7	カツオ節 牛乳 豆腐 アジフライ	なめこ ねぎ ブロッコリー むき枝豆 人参 ねり梅	給食用精米 大麦 コメ白絞油
29 (金)	シーフードカレー 牛乳 温野菜サラダ かぼちゃプリン	854 24.9 26.5 3.4	あさり いか 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 キャベツ	給食用精米 大麦 こめ油 ワイン白 じゃが芋 マヨネーズ

★食材の価格高騰や納品の都合により、一部食材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いたします。

★マヨネーズは卵を使用していないものを使用しています。