

日付	献立名	1人1食(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	主 な 材 量			
			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 (月)	豚キムチ丼 中華スープ ブロッコリーサラダ 牛乳 アセロラゼリー	757 26.2 21.4 3.1	豚肉 大豆 牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ キムチ なら もやし 干し椎茸	給食用精米 大麦 清酒 ごま油 こめ油 胡麻 三温糖 緑豆春雨	
2 (火)	ごはん 肉じゃが 厚焼き玉子 ちぐさ和え 牛乳	774 27.1 21.9 2.4	牛乳 豚肉 厚焼き玉子 ロースハム	玉ねぎ 人参 インゲン 干し椎茸 生姜 小松菜	給食用精米 清酒 じゃが芋 しらたき 三温糖 こめ油 緑豆春雨 胡麻	
3 (水)	ごはん すいとん ホッケの一夜干し 酢みそ和え 牛乳 さつまポテト	783 31 20.8 2.5	牛乳 鶏肉 油揚げ ホッケ あさり	ごぼう 人参 大根 しめじ ねぎ キャベツ 胡瓜 小松菜	給食用精米 清酒 こんにゃく すいとん こめ油 三温糖 胡麻 さつまポテト	
4 (木)	ごはん わかめのみそ汁 ハンバーグきのこソースかけ ツナサラダ 牛乳	776 27.2 26.2 2.7	牛乳 豆腐 油揚げ まぐろフレーク ポークチキンハンバーグ	わかめ 大根 えのき しめじ ケチャップ 枝豆 玉ねぎ キャベツ	給食用精米 こめ油 オリーブ油 三温糖 ワイン マヨネーズ	
5 (金)	ピリ辛味噌ラーメン 牛乳 餃子 甘酢あえ Caウェハース	850 33.5 23.1 3.1	豚肉 あさり 大豆 餃子 白ねり胡麻 牛乳	人参 たけのこ もやし なら 白菜 ねぎ 木耳 生姜	中華めん こめ油 清酒 ごま油 三温糖	
8 (月)	麦ごはん 里芋のみそ汁 カジキカツ ゴママヨサラダ 牛乳	779 29.8 24.1 2.5	大豆 牛乳 油揚げ ロースハム カジキカツ	しめじ 大根 小松菜 むき コーン缶 キャベツ	給食用精米 大麦 こめ油 里芋 コメ白絞油 マヨネーズ 胡麻	
9 (火)	コッペパン スラッピージョー 卵スープ 小松菜の胡麻和え 牛乳 蜂蜜レモンゼリー	831 33.8 25.5 2.9	豚肉 大豆 コショウ 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 ケチャップ トマト缶 えのき わかめ 小松菜 しめじ	こめ油 三温糖 ワイン コッペパン 胡麻 ゼリー	
10 (水)	合唱祭 お弁当を持参して下さい					
11 (木)	支援学校との交流会 お弁当を持参して下さい					
12 (金)	ごはん 筑前煮 ほうれん草卵巻 アーモンド和え 牛乳 あとひきみそ大豆	758 27.8 24.7 2	牛乳 鶏肉 ロースハム ほうれん草卵巻 アーモンド みそ大豆	人参 ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸 インゲン キャベツ	給食用精米 清酒 里芋 こんにゃく こめ油 三温糖	
16 (火)	期末考査1日目 給食はありません					
17 (水)	麦ごはん すまし汁 豚の生姜焼き 小松菜の酢の物 牛乳 りんご	847 32.6 30.9 1.7	豆腐 牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節	玉ねぎ ピーマン 舞茸 生姜 しめじ 人参 干し椎茸 小松菜	給食用精米 大麦 清酒 こめ油 上白糖	
18 (木)	ごはん 豚汁 鶏つくね 菊入おひたし 牛乳 小倉白玉	803 27.8 22.5 2.6	豆腐 牛乳 かつお節 豚肉 鶏つくね	人参 大根 ねぎ ごぼう 法蓮草 しめじ 菊花	給食用精米 大麦 清酒 じゃが芋 こんにゃく こめ油 三温糖 でん粉	
19 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 温野菜サラダ 豆乳パンナコッタ	836 34.6 21 2.2	豚肉 大豆ミート 大豆 チーズ 牛乳 豆乳パンナコッタ	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	ワイン こめ油 三温糖 ソフトめん マヨネーズ	
22 (月)	SSH大学研修 お弁当を持参して下さい					
24 (水)	麦ごはん 秋野菜のみそ汁 豚肉のピリ辛焼き 切干大根の煮物 牛乳	823 31.8 29.5 3	生揚げ 牛乳 油揚げ さつま揚げ 豚肉	えのき しめじ ねぎ にんにく 生姜 切干大根 人参 干し椎茸	給食用精米 大麦 里芋 清酒 三温糖 ごま油 こめ油	
25 (木)	フィッシュサンド ミネストローネ コーンサラダ 牛乳 りんごのコンポート	830 34 27.7 3.2	白身魚フライ 牛乳 ベーコン チーズ 大豆	トマトピューレ にんにく セロリー 人参 玉ねぎ トマト缶 コーン缶	食パン コメ白絞油 じゃが芋 レンズまめ ひよこ豆 オリーブ油 三温糖	
26 (金)	ビーフカレー 牛乳 じゃこのカリカリサラダ ヨーグルト	838 29.8 21.1 2.9	大豆 牛肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく 生姜 むき キャベツ 大根	給食用精米 大麦 ワイン じゃが芋 サラダ油	
29 (月)	前期終業式・先輩とのスーパートーク 給食はありません					
【給食提供基準量】 エネルギー830kcal たんぱく質30g 脂質25g 塩分2.5g						

★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。ご理解くださる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。