

日 付	献 立 名	12時～14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
4 (火)	ごはん 肉団子スープ ほうれん草玉子巻き ごま酢あえ 牛乳 お米deりんごのタルト	783 24.8 20.7 2.4	牛乳 いか	ミートボール 法蓮草卵巻き	白菜 小松菜 キャベツ	ねぎ 木耳 人参	給食用精米 ごま油 清酒 胡麻 三温糖
5 (水)	麦ごはん 八宝菜 餃子 中華サラダ 牛乳	821 29.6 25.5 2.4	鶏系卵 豚肉 あさり	牛乳 いか うずら卵	玉ねぎ 人参 たけのこ キャベツ	白菜 干し椎茸 木耳 小松菜	給食用精米 大麦 清酒 こめ油 ごま油 でん粉 緑豆春雨 三温糖
6 (木)	ごはん 豚汁 サバ味噌煮 ひじきの炒り煮 牛乳	796 31.6 24.1 2.7	牛乳 豚肉 油揚げ	サイコロ豆腐 さつま揚げ さば味噌煮	人参 小松菜 ごぼう 人参	大根 ねぎ 干ひじき むき枝豆	給食用精米 じゃが芋 こんにゃく こめ油 三温糖
7 (金)	スープスパゲティ 牛乳 イタリアンサラダ ひとロゼリー	820 31.6 18.4 2.6	ベーコン あさり 牛乳	脱脂粉乳 いか	玉ねぎ 小松菜 キャベツ	人参 しめじ	ソフトめん ワイン オリーブ油 ひとロゼリー
10 (月)	ごはん ワンタンスープ 厚揚げのみそ炒め 中華和え 牛乳 ラフランスゼリー	800 27.1 23.8 2.6	牛乳 生揚げ	鶏肉 ちくわ 豚肉	人参 わかめ もやし 生姜	玉ねぎ にら 干し椎茸 キャベツ	給食用精米 ワンタン 清酒 ごま油 三温糖 でん粉 胡麻 ゼリー
11 (火)	コッペパン マーシャルピンズ 野菜スープ 鶏のガーリック焼き フレンチサラダ	792 31.8 33.5 3.5	牛乳 鶏肉	ベーコン いり玉子	ほうれん草 人参 にんにく アスパラ	玉ねぎ しめじ キャベツ レーズン	コッペパン マーシャルピンズ こめ油 じゃが芋 ワイン オリーブ油 三温糖
12 (水)	麦ごはん 豚肉のすき焼き風煮 厚焼き卵 なます 牛乳	743 26.9 22.8 2.4	豚肉 厚焼き玉子	牛乳 焼き豆腐	ねぎ えのき 大根	白菜 人参	給食用精米 大麦 しらたき 三温糖 こめ油 胡麻
13 (木)	ごはん 大根のみそ汁 ししゃもフライ 錦和え 牛乳 アセロラゼリーミニ	755 23.7 21.7 2.6	牛乳 いり玉子 ロースハム	サイコロ豆腐 ししゃもフライ	大根 人参 アセロラゼリー	もやし 小松菜	給食用精米 じゃが芋 コメ白絞油 緑豆春雨 胡麻 ごま油
14 (金)	麻婆豆腐丼 春雨スープ 切干大根のサラダ 牛乳	763 31.8 21 3.5	パチンコ 豚肉 大豆ミート 木綿豆腐	生姜 ねぎ にら 小松菜	にんにく 人参 干し椎茸 木耳	給食用精米 大麦 こめ油 ごま油 三温糖 でん粉 清酒 緑豆春雨	
17 (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 油揚げ カジキカツ	牛乳 ロースハム	しめじ 小松菜 コーン缶	大根 むき枝豆 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
18 (火)	ごはん かき玉汁 豚肉のみそ焼き 春雨サラダ 牛乳	751 28.5 23.9 2.4	牛乳 サイコロ豆腐 ちくわ	卵 豚肉	にら キャベツ	人参 絹さや	給食用精米 清酒 でん粉 三温糖 マヨネーズ こめ油 緑豆春雨
19 (水)	ごはん 五目スープ イワシの蒲焼き 卵入り和えもの 牛乳 サワーゼリー	807 27.8 25.8 2.1	牛乳 いわし	鶏肉 いり玉子	白菜 木耳 干し椎茸 キャベツ	玉ねぎ 人参 小松菜	給食用精米 清酒 コメ白絞油 三温糖 胡麻 ごま油 サワーゼリー
20 (木)	ごはん なめこのみそ汁 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 牛乳	761 23.6 24.2 3	牛乳 チーズ 豆腐ハンバーグ	サイコロ豆腐 ロースハム	なめこ 玉ねぎ キャベツ	ねぎ 人参	給食用精米 こめ油 三温糖 マカロニ マヨネーズ
21 (金)	ピリ辛みそラーメン 牛乳 三色おひたし あんまん	768 32.6 16.5 3.2	豚肉 大豆ペースト 牛乳	あさり 白ねり胡麻 かつお節	人参 もやし 白菜 木耳	たけのこ にら ねぎ 生姜	中華めん ごま油 清酒 あんまん 緑豆春雨
25 (火)	後期中間考査 1日目 給食はありません						
26 (水)	ごはん きのこと汁 青じそとりつくね カミカミサラダ 牛乳 あとひきみそ大豆	780 28.3 25.3 2.3	牛乳 ちりめんじゃこ みそ大豆	生揚げ 青じそつくね	まいだけ しめじ むき枝豆 人参	干し椎茸 ねぎ コーン缶 キャベツ	給食用精米 里芋 マヨネーズ 胡麻 アーモンド
27 (木)	コッペパン ジャム さつま芋シチュー オムレツ ツナサラダ 牛乳	844 33.1 30.1 3.8	牛乳 大豆ペースト オムレツ	鶏肉 脱脂粉乳 ツナ油漬	玉ねぎ しめじ キャベツ	人参 パセリ アスパラ	コッペパン ジャム さつま芋 こめ油
28 (金)	ポークカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ りんごゼリーミニ	798 25.5 22.5 3	チーズ 大豆ペースト 牛乳	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ にんにく ブロッコリー コーン缶	人参 生姜 キャベツ	給食用精米 大麦 じゃが芋 こめ油 りんごゼリー
【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。ご理解下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。