日	曜日	主食	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価		
						1747 (kcal)	29.1 (g)	
3	火	マーボー丼 チョレギサラダ パナナ	豚肉,押し豆腐,赤みそ 牛乳	学乳,わかめ,刻みのり 米,砂糖,でんぷん	油,ごま油,白いりごま にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,玉葱,干し椎茸,だけのこ,キャベツ,きゅうり,パナナ	747	29.1
4	水	ピザトースト コーンチャウダー 今月の野菜『新ごぼう』 新ごぼうのサラダ	ツナオイル漬け,ベーコン,レソズまめ 牛乳	学乳,チーズ,生クリーム 無塩食パン,じゃがいも,小麦粉,砂糖	オリーブ油,油,バター ピーマン,にんじん,こまつな	セロリー,にんにく,玉葱,ホールコーン,クリームコーン,ごぼう,えだまめ,キャベツ,もやし	708	28.7
5	木	ごはん さばの文化干し わさび和え 飛鳥汁	さば文化干し,豚肉,油揚げ,豆腐,豆乳,白みそ,赤みそ 牛乳	学乳 米,じゃがいも	ごまつな,にんじん	はくさい,もやし,ごぼう,だいこん	791	33.5
6	金	わかめごはん 千草焼き ごま和え みそ汁	たまご,鶏肉,大豆,木綿豆腐,白みそ,赤みそ 牛乳	学乳,わかめ,ご飯の素Fe,わかめ 米,砂糖,じゃがいも	白いりごま,油,白すりごま にんじん,こまつな	玉葱,干し椎茸,だけのこ,もやし	740	30.3
9	月	トマトスパゲティ カレードレッシングサラダ チョコレートケーキ	ベーコン,ツナオイル漬け,レソズまめ,たまご 牛乳	学乳,チーズ スパゲッティ,砂糖,小麦粉,チョコチップ,粉糖	オリーブ油,油,バター にんじん,トマト缶,こまつな	玉葱,マッシュルーム,にんにく,しょうが,キャベツ	881	33.4
10	火	ビビンバ丼 中華スープ あじさいゼリー	豚肉,赤みそ,鶏肉,たまご,木綿豆腐 牛乳	学乳,わかめ,粉寒天 米,砂糖,でんぷん	油,白いりごま,ごま油 ごまつな,にんじん	しょうが,にんにく,切干しいんげん,干し椎茸,もやし,玉葱,ぶどうジュース,ナタデココ	762	30.8
11	水	今月の野菜『新ごぼう』 ごはん チキンチキンごぼう 梅肉和え 沢煮椀	鶏肉 牛乳	学乳 米,でんぷん,米粉,砂糖	油,白いりごま にんじん,こまつな	しょうが,ごぼう,もやし,ねぎ,梅,だけのこ,えのきたけ,長ねぎ,だいこん	699	28.3
12	木	こぎつねごはん いかのピリ辛焼き おひたし たまごのみそ汁	油揚げ,鶏肉,大豆,ミート,いか,木綿豆腐,たまご,白みそ,赤みそ 牛乳	学乳,わかめ 米,砂糖	油,ごま油 にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,長ねぎ,もやし,玉葱,えのきたけ	733	39.6
13	金	小松菜パン レバーポテトのハニーマスタード 卵と野菜のスープ メロン	豚肝臓,ウィンナー,うずら卵 牛乳	学乳 ごまつなパン,でんぷん,じゃがいも,ほろみ	油 にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,玉葱,キャベツ,メロン	718	30.8
16	月	鶏飯 がね ツナ和え 鹿兒島県の郷土料理	鶏肉,たまご,ツナオイル漬け 牛乳	学乳,刻みのり,わかめ 米,さつまいも,小麦粉,砂糖	油,白いりごま にんじん,こまつな	しょうが,干し椎茸,たくあん,長ねぎ,もやし,キャベツ,レモン	756	29.0
17	火	ごはん にぎずの南蛮漬け ひじき和え けんちん汁	にぎず,生揚げ 牛乳	学乳,芽ひじき 米,でんぷん,小麦粉,砂糖,じゃがいも	油 赤ピーマン,ピーマン,にんじん	玉葱,もやし,ホールコーン,だいこん,長ねぎ,干し椎茸	695	25.5
18	水	ビスキュイトースト ハンガリアンシチュー ゆでとうもろこし	たまご,ベーコン,豚肉,大豆,レソズまめ 牛乳	学乳,粉チーズ 食パン,小麦粉,砂糖,グラニュー糖,じゃがいも	バター,サラダ油 にんじん,ピーマン,トマト缶	玉葱,マッシュルーム,とうもろこし	825	30.2
19	木	給食なし(中間考査)						
20	金	給食なし(中間考査)						
23	月	エビクリームライス オニオンドレッシングサラダ バイナップル	むきえび,鶏肉,毛も,白いんげん,ピーマン 牛乳	学乳,生クリーム,粉チーズ 米,米粉,小麦粉,小麦粉,じゃがいも,砂糖	バター,油 にんじん,こまつな	玉葱,マッシュルーム,ホールコーン,パイン	757	30.3
24	火	豆乳坦々うどん のり塩ポテトビーンズ さくらんぼ	豚肉,大豆,ミート,八丁味噌,豆乳,赤みそ,ひよこまめ 牛乳	学乳,あおのり 無塩冷凍うどん,砂糖,じゃがいも,でんぷん	ごま油,練りごま,白いりごま,油 にんじん,こまつな	もやし,にんにく,しょうが,玉葱,だけのこ,さくらんぼ	795	31.6
25	水	ごはん ししゃものパン粉焼き ちくわと野菜の和え物 豚汁	焼き竹輪,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ 牛乳	学乳,ししゃも,粉チーズ 米,パン粉,じゃがいも	エッグケア,マヨネーズ にんじん,こまつな	もやし,だいこん,長ねぎ	708	29.9
26	木	バエリア オレンジドレッシングサラダ ソバ・テ・アホ	鶏肉,いか,ツナオイル漬け,ベーコン,たまご 牛乳	学乳 米,砂糖,でんぷん	油,バター,オリーブ油 にんじん,トマト缶	にんにく,玉葱,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,カブ,ジュース,セロリー	729	28.3
27	金	ミルクパン ビーンズクロック ポイルキャベツ ABCスープ	大豆,豚肉,ベーコン 牛乳	学乳 ミルクパン,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,小麦粉,パン粉,パン粉(生),マカロニ	油,バター にんじん,こまつな	玉葱,キャベツ	790	30.4
30	月	チャーハン ワントンスープ 杏にゼリー	豚肉,いか,むきえび,たまご,鶏肉 牛乳	学乳,粉寒天,生クリーム 米,ワントン,砂糖	ごま油,油 にんじん,こまつな	しょうが,長ねぎ,干し椎茸,はくさい,もやし	750	28.6

★物資等の都合により、献立を変更する場合があります。