

日	曜日	献立	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		
						1食分 (kcal)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)
2	火	カルピチャーハン チョレギサラダ 杏仁ゼリー	牛乳 学乳,豚肉,卵,わかめ,刻みのり,粉寒天,生クリーム	米,油,ごま油,白いりごま,砂糖	にんにく,長ねぎ,玉葱,ピーマン,キャベツ,きゅうり,こまつな,にんじん,もも缶	780	105.7	24.5
3	水	ツナコーントースト ベーコンチャウダー フレンチサラダ	牛乳 学乳,ツナオイル漬け,ピザチーズ,ベーコン,レンズまめ,豆乳,白いんげんビュレ,粉チーズ,生クリーム	無塩食パン,エッグゲアマヨネーズ,油,じゃがいも,バター,小麦粉,砂糖	ホールコーン,玉葱,にんじん,エリンギ,キャベツ,きゅうり,にんにく	797	90.3	30.8
4	木	冷やしきつねうどん 大豆と煮干しの甘辛煮 キャベツのおかか和え	牛乳 学乳,鶏肉,油揚げ,かえり煮干し,大豆,糸けずり節	冷凍うどん,砂糖,でんぷん,じゃがいも,油,白いりごま	にんじん,玉葱,長ねぎ,干し椎茸,キャベツ,もやし,こまつな	698	100.4	31.9
5	金	ねぎ塩豚丼 小松菜ともやしのごま酢和え 五目スープ	牛乳 学乳,豚肉,鶏肉,木綿豆腐	米,ごま油,油,白いりごま,でんぷん,白すりごま,砂糖,練りごま	長ねぎ,にんにく,もやし,わけぎ,玉葱,レモン汁,こまつな,キャベツ,にんじん,チンゲンツァイ	760	109.6	30.2
8	月	 野菜の日給食 今月の野菜「新ごぼう」 ごはん チキンチキンごぼう 野菜のお浸し なめこ汁	牛乳 学乳,鶏肉,木綿豆腐,わかめ,白みそ,赤みそ	米,でんぷん,米粉,油,砂糖	しょうが,ごぼう,にんじん,えだまめ,キャベツ,もやし,ホールコーン,なめこ,玉葱	744	116.1	31.2
9	火	バエリア オレンジドレッシングサラダ ソパ・デ・アホ 	牛乳 学乳,鶏肉,いか,レンズまめ,ツナオイル漬け,ベーコン,たまご	米,油,バター,砂糖,じゃがいも,オリーブ油,でんぷん	にんにく,玉葱,にんじん,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,カリフラワー,トマト缶,セロリー	736	107.5	28.4
10	水	ジャージャー麺 いかと野菜のナムル さくらんぼ	牛乳 学乳,大豆,豚肝臓,豚ひき肉,赤みそ,うずら卵,いか	蒸し中華めん,ごま油,油,砂糖,でんぷん,白いりごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉葱,だけのご,干し椎茸,にんじん,もやし,こまつな,さくらんぼ	799	109.1	35.2
11	木	ごはん いわしのテンメンジャンソース 野菜の梅肉和え かきたま汁	牛乳 学乳,いわし,鶏肉,たまご	米,でんぷん,油,砂糖,白いりごま	しょうが,こまつな,もやし,にんじん,ねり梅,だいこん,長ねぎ,えのきたけ	796	108.6	33.9
12	金	パンプキンパン ししゃもパン粉焼き コールスローサラダ エルテンスープ 	牛乳 学乳,ししゃも,あおのり,粉チーズ,豚肉,入りウィンナー,生クリーム	パンクキンパン,エッグゲアマヨネーズ,パン粉,油,砂糖,じゃがいも,バター	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン,玉葱,セロリー,グリーンピース	722	86.6	31.5
15	月	ごはん 切り干し大根入り卵焼き 野菜とししゃこの和え物 みそ汁	牛乳 学乳,豚肉,たまご,ちりめん,わかめ,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,油,砂糖,ごま油,じゃがいも	にんじん,切干しだいこん,こまつな,もやし,キャベツ,ホールコーン,玉葱,長ねぎ	747	102.6	34.2
16	火	とうもろこしごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 野菜のごま和え けんちん汁	牛乳 学乳,鮭,白みそ,鶏肉,豆腐	米,バター,油,エッグゲアマヨネーズ,白すりごま,白いりごま,じゃがいも,こんにゃく	冷凍ホールコーン,長ねぎ,こまつな,もやし,にんじん,だいこん	723	97.5	34.4
17	水	ミルクパン ビーンズコロケ ポイルキャベツ ABCスープ	牛乳 学乳,大豆,豚ひき肉,調理用牛乳(学乳),ベーコン,レンズまめ(乾)	ミルクパン,サラダ油,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,バター,小麦粉,パン粉,揚げ油,マカロニ	玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな	807	107.1	31.7
18	木	給食なし(中間考査)						
19	金	マーボー豆腐丼 小魚の香味揚げ フルーツヨーグルト	牛乳 学乳,豚肉,押し豆腐,赤みそ,スモルト,プレーンヨーグルト	米,油,ごま油,砂糖,でんぷん,はちみつ	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸,だけのご,マンゴー缶,みかん缶,もも缶	829	123.9	34.3
22	月	エビクリームライス もりもり給食ウィーク イタリアンサラダ パイナップル	牛乳 学乳,むきえび,鶏肉,白いんげんビュレ,生クリーム(学乳),粉チーズ,ツナオイル漬け	米,米粒麦,バター,サラダ油,小麦粉,じゃがいも,砂糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム,赤ピーマン,こまつな,ホールコーン,パイン	772	115.4	30.0
23	火	 日本の郷土料理給食 今月の地域「沖縄県」 ごはん 生揚げチャンプルー もずくスープ サーターアタダギー 	牛乳 学乳,豚肉,生揚げ,たまご,糸けずり節,鶏肉,もずく	米,油,小麦粉,砂糖,黒砂糖	もやし,なら,長ねぎ,こまつな,だけのご,干し椎茸	870	112.3	35.6
24	水	小松菜パン レバーとポテトのハニーマスタード 卵と野菜のスープ メロン	牛乳 学乳,豚肝臓,ウィンナー,レンズまめ,うずら卵	こまつなパン,でんぷん,じゃがいも,油,はちみつ	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな,メロン	736	102.4	32.3
25	木	ブラックカレー アーモンドサラダ あじさいゼリー 	牛乳 学乳,芽ひじき,豚肉,粉寒天	米,じゃがいも,油,小麦粉,バター,アーモンド,砂糖	にんじん,玉葱,にんにく,しょうが,こまつな,キャベツ,ホールコーン,ぶどうジュース,ナタデココ	802	131.8	21.9
26	金	トマトスバゲティ バジルサラダ 豆腐のブラウニー	牛乳 学乳,ベーコン,ツナオイル漬け,レンズまめ,粉チーズ,押し豆腐	スバゲティ,オリーブ油,砂糖,小麦粉,粉糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム,にんにく,しょうが,トマト缶,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,もやし	849	112.8	31.7
29	月	ごはん さばの塩こうじ焼き 野菜のレモン和え 飛鳥汁	牛乳 学乳,さば,豚肉,油揚げ,木綿豆腐,豆乳,白みそ,赤みそ	米,液体塩こうじ,砂糖,じゃがいも	キャベツ,もやし,こまつな,レモン汁,にんじん,ごぼう,だいこん	741	103.0	35.1
30	火	ごはん 海苔の佃煮 厚揚げと野菜のうま煮 野菜のみそ和え	牛乳 学乳,もみのり,豚肉,生揚げ,白みそ	米,砂糖,油,じゃがいも,系こんにゃく,ごま油	にんじん,だけのご,ごぼう,干し椎茸,グリーンピース,玉葱,キャベツ,きゅうり,こまつな	719	118.2	27.4