



献立表

日	曜	飲み物	献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質	たんぱく質
1	金		ごはん 鯖のねぎみそ焼き ツナサラダ すまし汁	さわら、赤みそ、ツナオイル漬け、豚肉、木綿豆腐	牛乳	にんじん	長ねぎ、キャベツ、きゅうり、玉葱、だいこん、えのきたけ	米、砂糖、でんぷん	油、ごま油	712 kcal 34.4 g
4	月	振替休日								
5	火		チキンパエリア オレンジドレッシングサラダ ソパ・デ・アホ スペイン料理	鶏もも肉、ツナオイル漬け、ベーコン、たまご	牛乳	にんじん、ピーマン、トマト缶	玉葱、エリンギ、にんにく、キャベツ、きゅうり、オレンジジュース、セロリー	米、米粒麦、砂糖、パン粉、でんぷん	バター、油、オリーブ油	745 kcal 30.9 g
6	水		きな粉揚げパン ポトフ シーフードサラダ	きな粉、豚もも肉、ベーコン、いか、むきえび	牛乳	にんじん	セロリー、玉葱、キャベツ、ぶなしめじ、もやし、きゅうり	米粉パン、砂糖、じゃがいも	油	736 kcal 40.5 g
7	木		ごはん 海苔の昆布茶ふりかけ 豆あじの南蛮漬け じゃこ和え 呉汁	大豆、白みそ、赤みそ	牛乳、刻みのり、豆あじ、わかめ、ちりめん	にんじん、こまつな	長ねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん	米、でんぷん、砂糖、ながいも	ごま油、白いりごま、油	723 kcal 33.8 g
8	金		ミートライス ごぼうのカミカミサラダ 塩キャラメルプリン ❖いい歯の日❖	豚レバーひき肉、豚ひき肉、大豆	牛乳、生クリーム、パルアガー	にんじん、ピーマン	玉葱、ぶなしめじ、にんにく、黄ピーマン、ごぼう、きゅうり、もやし、コーン	米、押麦、小麦粉、砂糖、グラニュー糖	油、ごま油、白すりごま	851 kcal 26.9 g
11	月		ガーリックトースト 鶏肉のクリームシチュー わかめサラダ	鶏もも肉、白いんげん豆、調製豆乳、ツナオイル漬け	牛乳、生クリーム、わかめ	にんじん、こまつな	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、キャベツ	食パン、じゃがいも、小麦粉、砂糖	バター、油、白いりごま、ごま油	755 kcal 30.6 g
12	火		ごはん ひじきのふりかけ 芋煮 野菜のピリ辛和え	粉かつお、豚ばら、豚肉、厚削り、生揚げ、いか	牛乳、芽ひじき	にんじん、こまつな	だいこん、ぶなしめじ、ごぼう、長ねぎ、もやし、レモン果汁	米、砂糖、さといも、こんにゃく	白いりごま、油	710 kcal 30.4 g
13	水		ソーリュウ麺 小松菜入りジャンボ揚げ餃子 果物(りんご) 小松菜 給食	豚肉、たまご、豚レバーひき肉、豚ひき肉	牛乳	にんじん、こまつな	たけのこ水煮、長ねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、りんご	蒸し中華めん、でんぷん、ぎょうざの皮	ごま油、油	749 kcal 33.1 g
14	木	後期中間考査								
15	金	後期中間考査								
18	月		さつまいもご飯 赤魚の西京焼き ツナサラダ かきたま汁 季節の食材 さつまいも	あこうだい、白みそ、ツナオイル漬け、木綿豆腐、たまご	牛乳、乾燥わかめ	にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、玉葱、えのきたけ、長ねぎ	米、もち米、砂糖、さつまいも、でんぷん	黒いりごま、油、ごま油	712 kcal 34.9 g
19	火		みぞれあんかけうどん 小松菜とかまぼこの和え物 照り焼きポテト	豚肉、油揚げ、板なしかまぼこ、大豆	牛乳	にんじん、こまつな	だいこん、長ねぎ、ぶなしめじ、しょうが、もやし、キャベツ、玉葱	うどん、砂糖、でんぷん、じゃがいも、小麦粉	油、ごま油、エッグケアマヨネーズ	714 kcal 29.7 g
20	水		アーモンドトースト ウインナーのトマト煮 ミモザサラダ	豚肉、鉄強化ウインナー、大豆、たまご	牛乳、粉チーズ	にんじん、こまつな	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり	食パン、砂糖、じゃがいも	バター、アーモンド、油	763 kcal 33.0 g
21	木		衣笠井 ごま醤油和え アロエヨーグルト	油揚げ、たまご	牛乳、プレーンヨーグルト	にんじん、こまつな	玉葱、もやし、キャベツ、みかん缶、パインチビット缶	米、米粒麦、砂糖、でんぷん、はちみつ	白いりごま、油、ごま油	750 kcal 27.2 g
22	金		麦ごはん キムムッチ ブロッコリーの中華炒め 中華コーンスープ 季節の食材 ブロッコリー	豚肉、ベーコン、木綿豆腐、たまご	牛乳、もみのり	ブロッコリー、にんじん	にんにく、玉葱、コーン、クリームコーン	米、米粒麦、砂糖、でんぷん、じゃがいも	ごま油、白いりごま、油	743 kcal 30.4 g
25	月		チョコチップパン ポテトオムレツ オニオンドレッシングサラダ コーンポタージュ	たまご、ベーコン、レンズまめ、白いんげん豆、調製豆乳	牛乳、粉チーズ、生クリーム	にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ、コーン、クリームコーン	チョコチップパン、じゃがいも、砂糖	油、バター	800 kcal 32.5 g
26	火		ごはん のりの佃煮 さばのピリ辛焼き おかか和え さつま汁	さば、糸けずり節、鶏肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、もみのり	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、ごぼう、だいこん	米、砂糖、でんぷん、こんにゃく、さつまいも	白いりごま、油	743 kcal 35.5 g
27	水		麻婆丼 春雨サラダ 果物(りんご) 季節の果物 りんご	木綿豆腐、豚レバーひき肉、豚ひき肉、赤みそ、ボンレスハム	牛乳、わかめ	にら、にんじん	玉葱、たけのこ水煮、にんにく、しょうが、長ねぎ、きゅうり、りんご	米、押麦、砂糖、でんぷん、緑豆はるさめ、しらたき	油、ごま油、白いりごま	718 kcal 30.4 g
28	木		けんちんうどん いかのピリ辛和え 抹茶蒸しパン	豚肉、油揚げ、いか、たまご、白いんげん豆	牛乳	にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、もやし、レモン果汁	うどん、さといも、砂糖、小麦粉	ごま油、油、バター	722 kcal 33.2 g
29	金	弁当の日(給食なし)								

※都合により献立内容を変更する場合がございます。
 ※14日(木)、15日(金)は後期中間考査のため、29日(金)は弁当の日のため、給食はありません。