

日	曜日	献立名	主に血や肉になるもの	主に体の調子を 整えるもの	主に熱や力のもとに なるもの	エネルギー	タンパク
1	水	コッペパン メンチカツ 牛乳 かいそうサラダ ポークビーンズ	メンチカツ ぎゅうにゅう かいそうミックス だいず ぶたにく	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん	コッペパン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	787kcal	34.4g
2	木	ごはん 魚のおろし煮 牛乳 きゃべつレモンあえ 赤だし プリン	いわしのみぞれに ぎゅうにゅうとうふ わかめ あかみそ	キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅうなめこ こまつな はねぎ	こめ さとう プリン	786kcal	29.8g
6	月	麦ごはん ポークカレー (ルー) 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ リクエスト献立 (中学部3年生)	ぶたにく ぎゅうにゅう ハンバーグ	かぼちゃたまねぎ にんじん きゅうり コーン	こめ はだかむぎあぶら さとう カレールウ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	828kcal	25.5g
7	火	ごはん 魚の照り焼き 牛乳 しめじとキャベツのごまあえ 五目汁	さばぎゅうにゅう あぶらあげ	しめじ キャベツ にんじん レモンかじゅうなめこ にんじん ふとねぎ	こめ さとう すりごま	769kcal	34.3g
8	水	コッペパン 鶏肉BBQ焼き 牛乳 きゅうりとこまつなのサラダ クリームスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ ふとねぎ きゅうり こまつな コーン にんじん しめじ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	714kcal	34.4g
9	木	ごはん 魚のしょうが煮 牛乳 おひたし ちゃんこうどん汁	いわし ぎゅうにゅう ぶたにく	ほうれんそう はくさい えのきたけ にんじん はくさい しめじ ほししいたけ ふとねぎ	こめ さとう うどん	703kcal	35.1g
10	金	ごはん 豚肉のカレー揚げ 牛乳 こんにやくサラダ 中華スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう かいそうミックス やきぶた あつあげ	こんにやく きゅうり にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ	こめ こむぎご あぶら さとう ごまあぶら	747kcal	36.3g
13	月	五穀ごはん 豚肉の塩麴焼き 牛乳 ほうれん草と白菜のサラダ 豆腐汁	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ	ほうれんそう はくさい にんじん コーン たまねぎ こまつな はねぎ	ごこくまい こめ あぶら さとう	716kcal	34.8g
14	火	ごはん 魚のからあげ 牛乳 のりずあえ いもたき	はも ぎゅうにゅうのり とりにく あぶらあげ	はくさい こまつな にんじん こんにやく ほししいたけ ごぼう	こめでんぶん あぶら いりごま さとう さといも	752kcal	34g
15	水	はだか麦パン 鶏肉と野菜の炒め物 牛乳 中華コーンスープ ももジャム	とりにく ぎゅうにゅう やきぶた とうふ	たけのこ ピーマン ふとねぎ あかピーマン コーン たまねぎ はくさい はねぎ	はだかむぎパン でんぶん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ももジャム	713kcal	34.8g
16	木	ごはん 魚の塩焼き 牛乳 青菜のおひたし にくじゃが	タイ ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ほうれんそう はくさい もやし にんじん こんにやく たまねぎ いんげん	こめ さとう じゃがいも あぶら	747kcal	36.3g
17	金	ごはん 鶏肉のゆかりあげ 牛乳 昆布あえ さつまいものみそ汁 みかん	とりにく ぎゅうにゅう しおこんぶ あつあげ わかめ むぎみそ	だいこん こまつな にんじん たまねぎ しめじ みかん	こめでんぶん あぶら さつまいも	863kcal	32.2g
20	月	ごはん チーズインハンバーグ 牛乳 フレンチサラダ ミネストローネ	チーズインハンバーグ ぎゅうにゅう ウインナー だいず	はくさい きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ にんじん しめじ トマト	こめ あぶら さとう	748kcal	29.6g
21	火	ごはん 魚の西京焼き 牛乳 さつまいものサラダ ワカメスープ	さわらみそ やき ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	ブロッコリー たまねぎ ほししいたけ もやし ふとねぎ	こめ さつまいも さとう あぶら ごまあぶら	652kcal	26.2g
22	水	コッペパン ベーコン卵焼き 牛乳 コールスローサラダ ミートスパゲティ チーズ	ベーコンたまご やき ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ しめじ	コッペパン さとう あぶら スパゲティ	731kcal	31.1g
24	金	ごはん 春巻き 牛乳 だいこんサラダ 麻婆豆腐	はるまき ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく あかみそ	だいこん にんじん きゅうり ほししいたけ たまねぎ ふとねぎ たら たけのこ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	821kcal	28.7g
27	月	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 牛乳 ブロッコリーサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう あかみそ むぎみそ ぎゅうにゅう	ほししいたけ キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン ブロッコリー きゅうり	こめ いりごま あぶら さとう	642kcal	26.5g
28	火	ごはん 魚の香草焼き 牛乳 かぼちゃサラダ 野菜スープ	タイ ぎゅうにゅう ベーコン	かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ	こめ パンこ さとう あぶら	707kcal	31.8g
29	水	麦ごはん ハヤシライス (具) 牛乳 かぶのサラダ 青りんごゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ にんじん いんげん ソテーオニオン かぶ ブロッコリー キャベツ	こめ はだかむぎあぶら さとう 青りんごゼリー	756kcal	29.7g
30	木	ごはん ユーリンチ 牛乳 春雨サラダ コーンスープ ゼリー リクエスト献立 (中学部3年生)	とりにく ぎゅうにゅう やきぶた	ふとねぎ きゅうり ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん	こめでんぶん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ みかんゼリー	848kcal	31.4g

※食材納入の都合等により献立を変更することがあります。