

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
3	月	ごはん 牛乳 ハンバーグ スイートサラダ 春雨スープ	普通牛乳 ハンバーグ 焼き豚	キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい きくらげ えのきたけ	米 上白糖 さつまいも ノンエッグマヨネーズ はるさめ ごま油	772kcal	25.9g
4	火	ごはん 牛乳 さわら西京やき 五色なます さわにわん	普通牛乳 さわら西京づけ 豚肉 厚揚げ	だいこん にんじん きゅうり きくらげ ぶなしめじ ごぼう たけのこ 緑豆もやし しいたけ 根深ねぎ	米 ごま 上白糖	679kcal	33g
5	水	裸麦パン 牛乳 スペインオムレツ カラフルサラダ なすとトマトの Pasta	普通牛乳 スペインオムレツ 大豆 豚肉	カリフラワー キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ なすと トマト トマトピューレー	裸麦パン Pasta	700kcal	30.9g
6	木	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き おひたし いも炊き みかんジュース	普通牛乳 豚肉 とり肉 厚揚げ	ほうれんそう にんじん 緑豆もやし ぶなしめじ こんにゃく ごぼう しいたけ みかんジュース	米 上白糖 油 里芋 三温糖	875kcal	34.4g
7	金	五穀ごはん 牛乳 ヒレカツ キャベツと小松菜のサラダ おでん 味付けのり	普通牛乳 ヒレカツ 牛肉 じゃこてん 竹輪 うずら卵 刻み昆布 味付けのり	キャベツ こまつな にんじん こんにゃく だいこん	米 五穀米 油 じゃがいも 三温糖 ドレッシング	822kcal	29.5g
11	火	★高等部1年生リクエスト献立★ ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ほうれん草とキャベツのサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー	普通牛乳 とり肉 焼き豚	ほうれんそう キャベツ コーン にんじん たまねぎ ぶなしめじ	米 でん粉 油 じゃがいも ドレッシング ぶどうのゼリー	824kcal	30.5g
12	水	コッペパン 牛乳 鮭の香草焼き カリフラワーサラダ ミネストローネ レーズンクリーム	普通牛乳 さけ ウインナー 大豆	バジル パセリ カリフラワー にんじん 小松菜 きゅうり キャベツ たまねぎ トマト トマトピューレー	コッペパン パン粉 ドレッシング マカロニ 三温糖 レーズンクリーム	802kcal	35.9g
13	木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草の大豆和え だんご汁	普通牛乳 さばのみそ煮 大豆 (粉) とり肉	ほうれんそう にんじん キャベツ 緑豆もやし こんにゃく 根深ねぎ はくさい しいたけ	米 上白糖 おじゃがもちボー ル	710kcal	29.3g
14	金	ごはん 牛乳 はるまき わかめサラダ マーボー豆腐 黒糖ビーンズ	普通牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ 春巻 わかめ 大豆	たまねぎ いら しいたけ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	米 油 上白糖 でん粉 ごま油 油 ドレッシング 黒糖ビーンズ	825kcal	29.3g
17	月	★給食の日 献立★ もぶりごはん 牛乳 あじの竜田揚げ だいこんのサラダ とうふ汁 みかんジュース	松山揚げ 鶏肉 普通牛乳 わかめ 豆腐	にんじん たけのこ しいたけ だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ みかんジュース	米 裸麦 里芋 上白糖 油 ふ ドレッシング	714kcal	30.4g
18	火	ごはん 牛乳 鶏肉の梅焼き のり酢あえ ちゃんこうどん汁	普通牛乳 とり肉 のり 豚肉	梅 キャベツ 小松菜 にんじん はくさい ぶなしめじ えのきたけ 根深ねぎ	米 上白糖 ごま うどん	709kcal	36.2g
19	水	米粉パン 牛乳 ポークソテー こんにゃくサラダ かぼちゃのポタージュ	普通牛乳 ぶた肉 海草ミックス 焼き豚 調理用牛乳	キャベツ ブロッコリー にんじん サラダこんにゃく かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ いんげん マッシュルーム	米粉パン 三温糖 ドレッシング 油	739kcal	36.9g
20	木	ごはん 牛乳 五目卵やき キャベツと小松菜のごまあえ すき煮	普通牛乳 五目たまご焼き 牛肉 焼き豆腐	キャベツ 小松菜 緑豆もやし はくさい 根深ねぎ こんにゃく えのきたけ ごぼう	米 ごま 上白糖	708kcal	31g
21	金	ごはん 牛乳 魚の袖みそかけ ごぼうのサラダ 五目汁	普通牛乳 たい 豆腐 油揚げ	ごぼう にんじん きゅうり コーン えだまめ なめこ ぶなしめじ しいたけ だいこん 葉ねぎ	米	714kcal	36.3g
24	月	創立50周年記念 献立週間 チキンカレーライス 牛乳 ししゃもフライ ほうれん草のサラダ みかん	とり肉 普通牛乳 ししゃもフライ	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ 緑豆もやし みかん	米 じゃがいも 油 カレールウ	862kcal	30.1g
25	火	ごはん 牛乳 魚のハンバーグ ブロッコリーとこのこのサラダ さつまいものみそ汁	普通牛乳 魚ハンバーグ 厚揚げ 麦みそ	キャベツ ブロッコリー ぶなしめじ ぶなしめじ にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ 葉ねぎ	米 さつまいも	673kcal	24.5g
26	水	コッペパン 牛乳 ベーコン卵焼き かぼちゃとコーンのサラダ クリームシチュー いちごジャム	普通牛乳 ベーコン卵焼き とり肉 調理用牛乳	かぼちゃ カリフラワー キャベツ コーン たまねぎ にんじん ぶなしめじ いんげん グリンピース	コッペパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも いちごジャム	753kcal	28.3g
27	木	ごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ キャベツサラダ 豚汁 お祝いだんご	普通牛乳 くじら竜田揚げ ぶた肉 焼き豆腐 麦みそ	キャベツ きゅうり ぶなしめじ コーン だいこん ごぼう はくさい 葉ねぎ	米 三温糖 ドレッシング 里芋 お祝いだんご	817kcal	42.1g
31	月	ごはん 牛乳 揚げ餃子 かいそうサラダ 豚肉と厚揚げのみそ炒め りんごのタルト	普通牛乳 餃子 海草ミックス 豚肉 厚揚げ 麦みそ	キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン たまねぎ チンゲンサイ 糸こんにゃく にんじん	米 油 上白糖	862kcal	29.6g

※ 食材料納入業務等により、献立が変更することがあります。