

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	火	五穀ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 白菜と大豆のサラダ 豚汁	普通牛乳 豆腐ハンバーグ 大豆 豚モモ肉 厚揚げ 麦みそ	はくさい きゅうりにんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ	米 五穀米 ドレッシング さつまいも	736kcal	26g	
2	水	バターパン 牛乳 オムレツ カリフラワーサラダ ミートパスタ	普通牛乳 豚ももミンチ 牛ももミンチ オムレツ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース カリフラワー キャベツ きゅうり	バターパン スパゲッティ 油 上白糖 ドレッシング	786kcal	33.3g	
7	月	お弁当の日						
8	火	もち麦ごはん 牛乳 豚肉生姜焼き 海藻サラダ 里芋とまいたけのみそ汁 味付けのり	普通牛乳 豚ロース肉 海草 油揚げ 麦みそ 味付けのり	しょうが キャベツ きゅうりにんじん まいたけ たまねぎ 葉ねぎ	米 もち麦 上白糖 油 里芋 ドレッシング	743kcal	33.9g	
9	水	米粉パン 牛乳 きびなごのフライ ブロッコリーと大根のサラダ 冬野菜のスープ	普通牛乳 きびなごのフライ ウインナー	ブロッコリー だいこん キャベツ コーン たまねぎ はくさい ごぼう にんじん	米粉パン 油 ドレッシング じゃがいも	618kcal	25.2g	
10	木	栗ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ほうれん草とキャベツのサラダ さつまいものみそ汁	普通牛乳 鶏モモ肉 豆腐 松山揚げ 麦みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん まいたけ たまねぎ えのき 葉ねぎ	米 栗 上白糖 さつまいも ドレッシング	675kcal	29.7g	
11	金	ごはん 牛乳 ヒレカツ のり酢あえ 五目汁 カミカミ昆布	普通牛乳 ヒレカツ のり 豆腐 油揚げ カミカミ昆布	はくさい 小松菜 にんじん なめこ ぶなしめじ しいたけ だいこん 葉ねぎ	米 油 ごま 上白糖	778kcal	29.2g	
14	月	★中学部3年生リクエスト献立★						
14	月	わかめごはん 牛乳 魚の塩麴焼き しめじとキャベツのゆずあえ ちゃんこうどん汁 クレープ	普通牛乳 鯖の塩麴焼き 豚モモ肉 わかめ	ぶなしめじ キャベツ ほうれんそう 黄ピーマン はくさい にんじん えのきたけ 根深ねぎ ゆず果汁	米 うどん クレープ	848kcal	30.8g	
15	火	ごはん 牛乳 ししゃもフライ かぶのサラダ すき煮	普通牛乳 ししゃもフライ わかめ 牛肉 豆腐	かぶ にんじん きゅうり コーン はくさい 根深ねぎ こんにゃく えのきたけ ごぼう	米 油 ドレッシング 上白糖	829kcal	27g	
16	水	裸麦パン 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーサラダ きのこシチュー みかん	普通牛乳 国産鶏と豚のハンバーグ 焼豚 調理用牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ にんじん いんげん マッシュルーム 温州みかん	はだか麦パン じゃがいも 油 ドレッシング	745kcal	31.7g	
17	木	ごはん 牛乳 魚の袖みそかけ 青菜と白菜のあえもの 関東炊き	普通牛乳 たい 鶏モモ肉 がんもどき 焼き竹輪 うずら卵 厚揚げ ゆずみそ	ほうれんそう はくさい えのきたけ にんじん こんにゃく だいこん	米 上白糖 三温糖	812kcal	43.1g	
18	金	牛丼 牛乳 じゃこカツ かみかみサラダ しょうゆもち	牛肉 普通牛乳 じゃこカツ 茎わかめ	たまねぎ ごぼう 根深ねぎ しいたけ 切干しだいこん きゅうり もやし コーン こんにゃく	米 上白糖 油 しょうゆ もち ドレッシング	784kcal	29.3g	
21	月	ゆかりごはん 牛乳 さばの味噌煮 ほうれんそうの磯あえ 豚肉と大根の煮物	普通牛乳 さばの味噌煮 のり 豚モモ肉 厚揚げ	ほうれんそう キャベツ えのきたけ にんじん だいこん いんげん しょうが	米 上白糖 油	749kcal	33.6g	
22	火	カレーライス 牛乳 鶏肉のからあげ こんにゃくサラダ りんごゼリー	牛肉 普通牛乳 鶏モモ肉 海藻	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー サラダこんにゃく コーン	米 もち麦 じゃがいも 油 カレーうどん粉 ドレッシング りんごゼリー	872kcal	29.8g	
24	木	★和食の日の献立★		普通牛乳 ぶり 大豆 豚モモ肉 豆腐	キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい 根深ねぎ	米 上白糖 里芋 だん粉 さつまいもと栗のタルト	795kcal	36.5g
25	金	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ ちゅうかサラダ ワンドンスープ	普通牛乳 ぎょうざ ワンタン	キャベツ きゅうりにんじん もやし はくさい たまねぎ にら きくらげ	米 緑豆はるさめ ごま油 ごま ドレッシング	662kcal	20g	
28	月	ハヤシライス 牛乳 チキンナゲット ごぼうのサラダ	牛肉 普通牛乳 ナゲット	たまねぎ ぶなしめじ マッシュ ルーム にんじん グリンピース トマトピューレー ごぼう きゅうり コーン えだまめ	米 もち麦 油 ノンエッグ マヨネーズ ハヤシル マヨネーズ	879kcal	30.8g	
29	火	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ブロッコリーとキャベツのサラダ じゃがいもと高野豆腐のにつけ	普通牛乳 鶏モモ肉 豚モモ肉 高野豆腐 こんぶ	しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ ぶなしめじ いんげん	米 上白糖 油 じゃがいも 三温糖	726kcal	37.6g	
30	水	コッペパン 牛乳 スペインオムレツ イタリアンサラダ ミネストローネ ジャム	普通牛乳 スペインオムレツ 焼豚 ウインナー 大豆	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんじん トマト トマトピューレー	コッペパン マカロニ じゃがいも ドレッシング ジャム	678kcal	26.7g	

※ 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。