

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	木	ごはん 牛乳 アジフライ かぶのサラダ おじゃかもちスープ	普通牛乳 アジフライ 焼き豚	ブロッコリー かぶ えだまめ カリフラワー キャベツ にんじん たまねぎ コーン	米 揚げ油 おじゃかもちボール 和風ドレッシング	782kcal	31g
2	金	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き だいこんのサラダ 豚汁	普通牛乳 鶏肉 豚肉 焼き豆腐 麦みそ	だいこん にんじん きゅうり わかめ ごぼう はくさい 葉ねぎ	米 ごま 野菜ドレッシング	759kcal	35g
5	月	ごはん 牛乳 魚のおろし煮 れんこんのサラダ きりたんぽ鍋	普通牛乳 鯛のおろし煮 厚揚げ 豚肉	葉ねぎ いんげん れんこん キャベツ にんじん ごぼう まいたけ はくさい 根深ねぎ	米 青じそドレッシング きりたんぽ さといも	745kcal	32.8g
★	沖縄	の料理 (小学部6年生リクエスト献立) ジュース(まぜごはん) 牛乳 コロケ 刻み昆布のサラダ あおさ汁 パインゼリー	豚肉 油揚げ 普通牛乳 豆腐	にんじん しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ 葉ねぎ 刻み昆布 あおさ	米 さといも コロケ 揚げ油 和風ドレッシング 油 パインゼリー	631kcal	23.3g
7	水	黒糖パン 牛乳 かに玉 海藻サラダ 血うどん(五目あん)	普通牛乳 かに玉 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ チンゲン菜 たけのこ しいたけ 緑豆もやし きくらげ(乾) 海藻ミックス	黒糖パン 上白糖 ごま油 でん粉 血うどん 油	709kcal	29.4g
8	木	ごはん 牛乳 鶏肉の梅焼き ほうれんそう磯和え 石狩汁	普通牛乳 鶏肉 鮭 豆腐 麦みそ	梅 ほうれんそう キャベツ えのきたけ にんじん はくさい だいこん 葉ねぎ 焼きのり	米 上白糖 さといも	681kcal	36.8g
9	金	ごはん 牛乳 酢豚 もやしナムル プリン	普通牛乳 豚肉	小松菜 にんじん 緑豆もやし たまねぎ 青ピーマン たけのこ しょうが	米 ごまごま油 上白糖 三温糖 揚げ油 でん粉 プリン	784kcal	27.1g
12	月	ごはん 牛乳 魚の香草焼き カラフルサラダ 肉じゃが	普通牛乳 たら 豚肉	バジル パセリ ブロッコリー えだまめ キャベツ 黄ピーマン たまねぎ にんじん いんげん 系こんにゃく	米 パン粉 じゃがいも 揚げ油 三温糖 柑橘ドレッシング	667kcal	31g
13	火	★中学部2年生のリクエスト献立 ゆかりごはん コーヒー牛乳 豚肉の生姜焼き ごぼうのサラダ おでん	コーヒー牛乳 豚肉 牛肉 厚揚げ 焼き竹輪 とうもろこし がんもどき	ゆかり しょうが ごぼう にんじん きゅうり コーン こんにゃく だいこん 焼きのり	米 じゃがいも 三温糖 香りがまドレッシング	899kcal	37.2g
14	水	バターパン 牛乳 いわしハンバーグ こんにゃくサラダ ポトフ 芋けんぴパリッシュ	普通牛乳 いわしハンバーグ ウインナー	キャベツ カリフラワー 赤ピーマン ブロッコリー にんじん サラダこんにゃく コーン たまねぎ だいこん 海藻ミックス	バターパン 上白糖 和風ドレッシング じゃがいも でん粉 芋けんぴパリッシュ 野菜ドレッシング	647kcal	31.3g
15	木	★冬至の献立 ごはん 牛乳 魚の西京焼き かぼちゃサラダ ちゃんこうどん汁 たいやき	普通牛乳 さわら西京漬 豚肉	かぼちゃ にんじん れんこん だいこん はくさい ぶなしめじ えのきたけ 根深ねぎ	米 ノンエッグマヨネーズ うどん 鯛焼き	775kcal	30.9g
16	金	★クリスマスの献立 ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ ブロッコリーのサラダ コロコロスープ クリスマスケーキ	普通牛乳 鶏肉 焼き豚	キャベツ ブロッコリー 緑豆もやし コーン かぶ たまねぎ にんじん エリンギ	米 でん粉 揚げ油 イタリアンドレッシング じゃがいも クリスマスケーキ	871kcal	29.4g
19	月	冬野菜カレーライス 牛乳 いかフリッター キャベツの大豆あえ かぼちゃプリン	豚肉 普通牛乳 いかフリッター 大豆(粉)	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー ぶなしめじ キャベツ ほうれんそう	米 じゃがいも さつまいも カレールウ 揚げ油 上白糖 かぼちゃプリン	894kcal	33.7g

※ 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。