

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
11	水	バターパン 牛乳 ポークソテー 花・花サラダ ポトフ ももゼリー	普通牛乳 豚肉 ウインナー	カリフラワー ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ はくさい だいこん	バターパン ジャがいも ももゼリー 青じそドレッシング	662kcal	32.7g
12	木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きのこサラダ 鶏肉と白菜のみずたき	普通牛乳 さばの味噌煮 鶏肉 豆腐	ぶなしめじ ぶなピー キャベツ きゅうり カリフラワー にんじん はくさい しいたけ 根深ねぎ こんにゃく	米 野菜ドレッシング	666kcal	29.4g
13	金	もち麦ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ なます 豚汁 味付けのり	普通牛乳 鶏肉 豚肉 焼き 豆腐 麦みそ 味付けのり	だいこん きゅうりにんじん きくらげ ごぼう はくさい 葉ねぎ	米 もち麦 でん粉 揚げ油 ごま 上白糖 里芋	854kcal	34.7g
16	月	ごはん 牛乳 豚肉のみそマヨ焼き キャベツのサラダ ひじきの五目煮 かぼちゃプリン	普通牛乳 豚肉 みそ ひじき 蒸し大豆 じゃこてん	キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん こんにゃく ごぼう	米 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 和風ドレッシング かぼちゃプリン	794kcal	37.3g
17	火	ごはん 牛乳 きびなごのフライ ほうれん草のサラダ おでん	普通牛乳 きびなご 鶏肉 じゃこてん 焼き竹輪 うずら 卵 厚揚げ 角切りこんぶ	ほうれんそう はくさい にんじん コーン こんにゃく だいこん	米 揚げ油 ジャがいも 三温糖 青じそドレッシング	843kcal	32.3g
18	水	黒糖パン 牛乳 焼きぎょうぎ カリフラワーのサラダ やきそば	普通牛乳 餃子 豚肉 あお のり かつお節	カリフラワー キャベツ 赤ピーマン きゅうり たまねぎ にんじん 青ピーマン	黒糖パン マカロニ 油 棒 棒鶏ドレッシング	645kcal	30.7g
19	木	カレーライス 牛乳 ベーコン卵焼き はくさいの大豆和え ぼんかん	牛肉 普通牛乳 ベーコン 卵焼き 大豆	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ ぼんかん	米 もち麦 ジャがいも カ レールウ 上白糖	817kcal	27.5g
20	金	ごはん 牛乳 鶏肉のケチャップ焼き こんにゃくサラダ 里芋のシチュー	普通牛乳 鶏肉 海草ミックス 鶏肉 生クリーム 普通牛乳	キャベツ 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 ぶ なしめじ いんげん	米 里芋 野菜ドレッシング	764kcal	35.7g
23	月	ごはん 牛乳 魚の柚みそかけ のり酢あえ 豆腐汁	普通牛乳 たい焼きのり わかめ 豆腐	キャベツ はくさい ぶなしめじ にん じん たまねぎ ほうれんそう 葉ね ぎ	米 ごま 上白糖	654kcal	33.1g
24	火	★1/24～30 全国学校給食週間 ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き はくさいサラダ けんちん汁	普通牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	はくさい きゅうりにんじん 黄ピー マン だいこん ごぼう えのきたけ 根深ねぎ	米 里芋 柑橘ドレッシン グ	754kcal	32.6g
25	水	はだか麦パン 牛乳 鶏肉のレモンソース きゅうりのサラダ トマトスープ	普通牛乳 鶏肉 ウインナー 蒸し大豆	レモン(果汁) ブロッコリー きゅう り キャベツ にんじん はくさい たま ねぎ だいこん トマト	裸麦パン でん粉 揚げ油 上白糖 ジャがいも イタリ アンドレッシング	763kcal	32.4g
26	木	五穀ごはん 牛乳 鶏肉の梅焼き はくさいのおかかあえ さわにわん	普通牛乳 鶏肉 厚揚げ	梅肉 はくさい 緑豆もやし にんじ ん ごぼう たけのこ しいたけ 根深 ねぎ	米 五穀米 上白糖	675kcal	36.9g
27	金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き キャベツのあえもの 筑前煮	普通牛乳 はまち 鶏肉 焼 き竹輪	キャベツ 小松菜 にんじん れんこ ん ごぼう たけのこ こんにゃく い んげん しいたけ	米 上白糖 三温糖 青じそ ドレッシング	786kcal	34.1g
30	月	ごはん 牛乳 ヒレカツ ブロッコリーのサラダ 里芋の豚汁 しょうゆもち	普通牛乳 ヒレカツ 豚肉 油揚げ 麦みそ	ブロッコリー だいこん キャベツ コーン にんじん ごぼう はくさい こんにゃく 葉ねぎ	米 揚げ油 里芋 しょうゆも ち 和風ドレッシング	890kcal	29.2g
31	火	★中学部1年生リクエスト献立 カレーピラフ 牛乳 しゅうまい ちゅうかサラダ わかめスープ みかん	牛肉 普通牛乳 しゅうまい わかめ 豆腐	たまねぎ ベジタブル キャベツ きゅ うりにんじん きくらげ きくらげ た まねぎ えのきたけ 根深ねぎ みか ん	米 油 はるさめ ごま油 棒 棒鶏ドレッシング	732kcal	23g

※ 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。