



	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
1	金 お楽しみ給食	いわし、豚肉、豆腐、しょうが、塩、みそ、玉ねぎ、人参、椎茸、卵、パン粉、油、ケチャップ、しょうゆ、ウインナー、/スバゲティ、ツナ缶、トマト缶、ケチャップ、ワイン、塩、油、にんにく、/菜花、人参、卵、油、かつお節、砂糖、しょうゆ、/豚ひき肉、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶、大豆、押麦、オリーブ油、コンソメ、塩、パセリ粉、/ゼリー	恵方巻き	596(417) 29.3(20.5) 21.0(14.7)
2	土 鶏のしょうが焼き いんげんのごま和え ご飯 五目汁 パナナ	鶏肉、しょうが、片栗粉、しょうゆ、マヨネーズ、砂糖、油、塩、/ いんげん、にんじん、ごま、しょうゆ、砂糖、/ 米、/豆腐、こまつな、えのきたけ、だいこん、ねぎ、だし汁、しょうゆ、塩、/パナナ、/		427(303) 22.1(15.5) 9.1(6.4)
4	月 さわらのさらさ蒸し 大根のそぼろ煮 ご飯 みそ汁 もも缶	さわら、酒、だいこん、にんじん、さやえんどう、こんぶ、しょうゆ、みりん、しょうが、/ だいこん、にんじん、ねぎ、豚ひき肉、しょうゆ、酒、油、水、鶏ガラ、砂糖、しょうゆ、酒、片栗粉、/ 米、/もやし、白菜、わかめ、油揚げ、だし汁、みそ、/もも、/	お昼ラスク	506(354) 19.4(13.6) 14.3(10.0)
5	火 豚肉のカレー炒め キャベツとほうれんそうの磯和え ご飯 かき玉汁 パナナ	豚肉、塩、酒、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、塩、酒、カレー粉、/ キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、のり、しょうゆ、/ 米、/豆腐、チンゲンサイ、ねぎ、卵、だし汁、しょうゆ、塩、片栗粉、/パナナ、/	くず餅	572(405) 23.8(16.7) 16.2(11.3)
6	水 白身魚の香味蒸し あんかけ焼きそば チンゲン菜のスープ みかん	たら、塩、こまつな、ごま油、酒、しょうが、ねぎ、ぼん酢、みりん、/中華麺、豚肉、白菜、にんじん、 ねぎ、しめじ、マッシュルーム、しょうが、にんにく、ごま油、鶏ガラ、塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/ 鶏ひき肉、チンゲン菜、玉ねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、鶏ガラ、塩、/みかん、/	パンプティング	563(394) 29.3(20.5) 15.2(10.6)
7	木 ナゲット 野菜ソテー じゃこトースト 豆腐のくず煮 りんご	鶏肉、塩、鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、にんにく、しょうが、塩、片栗粉、油、ケチャップ、/ キャベツ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、コンソメ、油、/パン、しらす干し、マヨネーズ、青のり、 チーズ、/豆腐、人参、ねぎ、椎茸、ブロッコリー、だし汁、しょうゆ、みりん、塩、片栗粉、/りんご、/	里芋ドーナツ	553(386) 23.1(16.0) 20.9(14.6)
8	金 鶏ささみのレモン和え ほうれん草とコーンのソテー ご飯 すまし汁 ヨーグルト	ささ身、酒、塩、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、レモン、/ ほうれん草、コーン、しめじ、ねぎ、油、塩、/ 米、/豆腐、だいこん、にんじん、ねぎ、せり、油揚げ、だし汁、しょうゆ、塩、/ヨーグルト、/	さつま芋のミルク かりんどう	574(402) 26.9(18.8) 13.2(9.2)
9	土 松風焼き 小松菜の煮浸し みそ煮込みうどん みかん	鶏ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、卵、片栗粉、みそ、砂糖、酒、しょうゆ、ごま、油、/ こまつな、にんじん、油揚げ、だし汁、しょうゆ、みりん、塩、/ うどん、豚肉、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、ねぎ、ごま油、だし汁、みそ、みりん、/みかん、/		420(294) 20.3(14.2) 15.9(11.1)
12	火 さわらの塩焼き 豆腐の肉あんかけ ご飯 みそ汁 みかん缶	さわら、塩、/ 豆腐、豚肉、たまねぎ、にんじん、筍、いんげん、しょうが、だし汁、しょうゆ、砂糖、酒、塩、片栗粉、/ 米、押麦、/だいこん、たまねぎ、油揚げ、わかめ、だし汁、みそ、/みかん、/	ストーン クッキー	580(406) 25.0(17.5) 17.6(12.3)
13	水 ブロッコリーのチーズ焼き たまごスープ ゼリー	米、豚ひき肉、鶏ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、塩、砂糖、もやし、にんじん、 塩、ごま油、ほうれん草、しょうゆ、ごま油、ごま、/ブロッコリー、塩、チーズ、/ 卵、豆腐、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、鶏ガラ、塩、片栗粉、/ゼリー	小魚アーモンド せんべい	521(365) 24.1(16.9) 17.3(12.1)
14	木 ハッシュドミートボール ジャーマンポテト ロールパン みかん	豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、塩、たまねぎ、バター、小麦粉、コンソメ、にんじん、ごぼう、ケチャップ、 ブロッコリー、/じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、パセリ粉、塩、油、/ ロールパン、/みかん、/	大学かぼちゃ	557(390) 17.7(12.4) 23.1(16.1)
15	金 さけのポテト焼き キャベツとツナの炒め煮 スープスパゲティ ヨーグルト	さけ、塩、じゃがいも、牛乳、バター、塩、あおりのり、/ キャベツ、ツナ缶、油、砂糖、しょうゆ、酒、/スバゲティ、あさり、ワイン、ベーコン、たまねぎ、パプリカ、 しめじ、マッシュルーム、こまつな、にんにく、オリーブ油、コンソメ、塩、/ヨーグルト、/	ごまチーズケーキ	576(412) 28.0(19.9) 19.3(14.3)
16	土 豚丼 白菜のおかか和え みそ汁 りんご	米、豚肉、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま、/ はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節、/ キャベツ、にんじん、もやし、油揚げ、だし汁、みそ、/りんご、/		447(313) 17.5(12.3) 14.1(9.8)
18	月 カレイの煮つけ キャベツの酢あえ かぼちゃの甘煮 ご飯 すまし汁 みかん缶	かれい、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、/ キャベツ、わかめ、みかん、酢、砂糖、しょうゆ、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、だし汁、/ 米、/麩、ほうれん草、だいこん、えのきたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、塩、/みかん、/	肉まん	568(397) 22.2(15.6) 10.1(7.1)
19	火 チキン南蛮 焼き野菜 ご飯 豆腐のくずあんスープ りんご	鶏肉、しょうゆ、酒、塩、卵、小麦粉、油、しょうゆ、砂糖、酢、片栗粉、卵、玉ねぎ、レモン、マヨネーズ、 パセリ粉、塩、/ブロッコリー、キャベツ、にんじん、油、塩、/ 米、/豆腐、ほうれん草、ねぎ、コンソメ、塩、片栗粉、/りんご、/	高野豆腐の かりんどう	561(393) 25.0(17.5) 18.6(13.0)
20	水 鶏つくねのあんかけ ゆで野菜 ご飯 五目みそ汁 パナナ	鶏ひき肉、にんじん、ひじき、たまねぎ、水、塩、片栗粉、しょうゆ、酒、砂糖、塩、水、片栗粉、/ かぼちゃ、いんげん、塩、/ 米、/はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、油揚げ、ねぎ、だし汁、みそ、/パナナ、/	ブアマンケーキ	572(405) 18.8(13.2) 14.6(10.2)
21	木 きのこのキノシ ブロッコリーの蒸し煮 ハムサンド ミネストローネ パナナ	卵、豆腐、ベーコン、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、ミニトマト、油、牛乳、生クリーム、塩、ケチャップ、/ ブロッコリー、パプリカ、オリーブ油、にんにく、塩、/ロールパン、ハム、キャベツ、マヨネーズ、/ 豚ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、セロリ、バスタ、にんにく、油、トマト缶、コンソメ、塩、/パナナ、/	お好み揚げ ボール	562(398) 22.8(16.0) 26.1(18.3)
22	金 魚のムニエル トマトソース ジャンバラヤ かぶのスープ りんご	さわら、小麦粉、バター、油、たまねぎ、にんじん、バター、コンソメ、/トマト缶、しょうゆ、砂糖、/ 米、ウインナー、たまねぎ、パプリカ、しめじ、マッシュルーム、ケチャップ、コンソメ、塩、カレー粉、/ 鶏ひき肉、かぶ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、コンソメ、塩、/りんご、/	おぐら蒸しパン	576(408) 21.7(15.3) 18.1(13.0)
23	土 お好み焼き風ハンバーグ キャベツのおかか和え ご飯 かき玉汁 パナナ	豆腐、豚ひき肉、にんじん、ねぎ、パン粉、卵、しょうゆ、みりん、にんにく、ソース、かつお節、/ キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ、/ 米、/卵、だいこん、にんじん、油揚げ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、塩、片栗粉、/パナナ、/		456(323) 18.9(13.3) 13.7(9.6)
25	月 チャップチェ ほうれん草とツナの酢和え ご飯 チンゲン菜のスープ パイン缶	牛肉、酒、しょうゆ、砂糖、にんじん、玉ねぎ、春雨、椎茸、ピーマン、パプリカ、ごま油、しょうゆ、砂糖、 鶏ガラ、塩、/ほうれん草、にんじん、ツナ缶、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/ 米、/豚肉、チンゲン菜、しょうが、ねぎ、豆腐、ごま油、鶏ガラ、塩、酒、/パインアップル、/	チーズボール	553(387) 20.8(14.6) 15.8(11.0)
26	火 白身魚のカレー天ぷら 小松菜のおかかあえ けんちんうどん パナナ	メルルーサ、塩、卵、小麦粉、カレー粉、パセリ、油、/ こまつな、にんじん、かつお節、しょうゆ、砂糖、/ うどん、豚肉、大根、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、油揚げ、だし汁、しょうゆ、みりん、塩、/パナナ、/	きなこスティック パン	551(386) 24.4(17.1) 19.0(13.3)
27	水 鶏の香味焼き 納豆サラダ ご飯 やさいスープ みかん	鶏肉、ねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、油、/ 納豆、ツナ缶、きゅうり、にんじん、チーズ、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/ 米、/鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、トマト、セロリ、コンソメ、塩、/みかん、/	ココアトースト	573(401) 24.6(17.3) 17.6(12.3)
28	木 さけのレムラードソース焼き ロールスロー ロールパン 豆乳スープ ゼリー	さけ、塩、マヨネーズ、たまねぎ、ピクルス、パセリ粉、/ ハム、キャベツ、きゅうり、レーズン、酢、油、砂糖、塩、/ ロールパン、/ベーコン、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、えのき、豆乳、コンソメ、塩、/ゼリー、/	納豆やき	547(383) 27.5(19.3) 25.4(17.8)



☆仕入れ食材の都合により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。  
☆昼食の展示をしておりますので、是非ご覧ください。

