

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
1	木	麦ごはん	牛乳	セルフのブルコギ丼 チョレギサラダ うずら卵とチンゲンサイのスープ	牛乳 豚肉 みそ わかめ のり なると うずら卵	米 大麦 春雨 米油 砂糖 でんぷん ごま油	玉ねぎ にんじん にら にんにく りんご キャベツ 小松菜 レモン汁 えのきたけ チンゲンサイ	758	30.1
2	金	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 かれいの竜田揚げ 切干大根の焼きそば風 かみかみ豚汁	牛乳 カレイ ベーコン 豚肉 細切りくさわかめ 高野豆腐 みそ 大豆	米 でんぷん 小麦粉 米油 じゃがいも	しょうが にんじん 切干大根 もやし ピーマン ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	821	33.3
5	月	ツナピラフ	牛乳	オムレツ 梅こんぶサラダ 塩こうじポトフ	牛乳 ツナ 卵 昆布 ウインナー 厚揚げ	米 大麦 米油 でんぷん 砂糖 ひまわり油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり もやし コーン 梅干し フロッコリー	780	28.0
6	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げとキャベツのそぼろ炒め ゆかりあえ 姫竹汁	牛乳 豚肉 厚揚げ さば 卵 みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ もやし 小松菜 ゆかり粉 姫たけのこ 玉ねぎ さやえんどう	764	31.0
7	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム カレービーンズ アスパラガスのグリーンサラダ 豆乳コーンクリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豆乳	コッペパン いちごジャム 砂糖 米油 カレールウ じゃがいも 米粉	いちご 玉ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス クリームコーン コーン エリンギ パセリ	813	32.5
8	木	ゆでうどん	牛乳	五目うどん汁 コロコロ野菜のごまサラダ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 青大豆	ゆでうどん ごま油 ごま 砂糖	にんじん 玉ねぎ えのきたけ コーン 干しいたけ 小松菜 長ねぎ きゅうり キャベツ ぶどうジュース	801	29.1
9	金	ごはん	牛乳	笹かまのコーンマヨ焼き じゃがいものきんぴら 厚揚げと小松菜のみそ汁	牛乳 笹かまぼこ 茎わかめ さつま揚げ 厚揚げ 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	クリームコーン ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	771	28.0
12	月	麦ごはん	牛乳	セルフの豚キムチ丼 ローストポテト かき卵みそ汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 卵	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも	しょうが 玉ねぎ キムチ しらたき にら にんじん 小松菜	826	33.7
13	火	ごはん	牛乳	めぎすの唐揚げピリ辛ソース 切り干し大根のごましょうゆあえ 肉じゃが	牛乳 めぎす 豚肉 厚揚げ	米 米粉 米油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	切干大根 もやし きゅうり コーン にんじん 玉ねぎこんにゃく さやいんげん	831	30.4
14	水	菜めし	牛乳	あじのみそマヨネーズ焼き ごま和え もずくとたまごのスープ	牛乳 あじ みそ 厚揚げ もずく 卵	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	小松菜 キャベツ にんじん コーン ほうれん草 長ねぎ	811	34.7
15	木	ゆで中華麺	牛乳	うずら卵入りタンメンスープ ちくわのりマヨ焼き 昆布あえ	牛乳 豚肉 うずら卵 ちくわ 青のり 青大豆 昆布	中華麺 米油 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン 長ねぎ もやし 小松菜	807	37.6
16	金	ごはん	牛乳	厚揚げの甘みそ焼き ソースきんぴら 肉だんごのスープ	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉 鶏肉	米 砂糖 米油 ごま油 なたね油 春雨	ごぼう にんじん メンマ こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ しょうが しめじ 小松菜	782	28.5
19	月	ごはん	牛乳	ハンバーグの和風おろしソース にんじんのツナ炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 でんぷん ラード 米油 じゃがいも	玉ねぎ 大根 にんじん もやし ピーマン 長ねぎ	814	30.8
20	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 切干大根の炒り煮 いわしのつみれ汁	牛乳 卵 さつま揚げ いわし たら 豆腐 みそ	米 砂糖 でんぷん ひまわり油 米油 じゃがいも	切干大根 にんじんこんにゃく さやいんげん しょうが ごぼう 玉ねぎ	787	28.4
21	水	黒豆と梅の ごはん	牛乳	【食育の日：和歌山県】 かつおフライ みかんサラダ けんちん汁	牛乳 黒大豆 かつお わかめ 高野豆腐	米 小麦粉 パン粉 米油 じゃがいも	梅干し キャベツ みかん缶 にんじん ごぼうこんにゃく 干しいたけ 長ねぎ	765	27.3
22	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース こんにゃくとわかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	ソフトめん 米油 砂糖 米粉 ハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく	845	36.2
23	金	各種地区大会のため 給食はありません							
26	月	麦ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー ひじきサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ひじき ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん サラダこんにゃく コーン きゅうり	849	28.1
27	火	ごはん	牛乳	鯖の梅マヨ焼き 五目豆 なすと油揚げのみそ汁	牛乳 さば みそ 大豆 ちくわ 油揚げ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	梅干し にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ なす	840	33.5
28	水	黒糖こめ粉 パン	牛乳	手作りポテトグラタン スパゲティーサラダ コンソメスープ	牛乳 ツナ 豆乳 豆乳チーズ ベーコン	こめ粉パン 黒砂糖 じゃがいも 米油 米粉 スパゲッティ 砂糖	玉ねぎ フロッコリー にんじん きゅうり コーン キャベツ さやいんげん	834	31.2
29	木	ごはん	牛乳	春巻き 枝豆サラダ ワントンスープ	牛乳 豚肉 なると	米 米油 ラード 春雨 小麦粉 米粉 ワントン	枝豆 コーン もやし きゅうり にんじん メンマ 小松菜 長ねぎ	883	26.1
30	金	コーンライス	牛乳	白身魚のトマトソースがけ フレンチサラダ 枝豆の豆乳ポタージュ	牛乳 ウインナー ホキ ベーコン 青大豆 豆乳	米 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	コーン バジル トマト キャベツ フロッコリー にんじん 玉ねぎ 枝豆 パセリ	763	33.6

一食平均エネルギー：807 Kcal

たんぱく質：31.1 g

脂質：21.5 g

食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。