

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	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨ焼き ごまゆかり和え 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 ちくわ かつお節 青のり 鶏肉 高野豆腐 卵	米 ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも 砂糖	大根 キャベツ 小松菜 赤しそ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん	813	31.3
2	金	ごはん	牛乳	いわしのたつた揚げ ごまケチャップソース 鬼は外サラダ 呉汁	牛乳 いわし 青大豆 かまぼこ 豆腐 みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 コーン 大根 にんじん 長ねぎ	823	29.7
5	月	ごはん	牛乳	野菜コロッケ ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが	牛乳 かつお節 ツナ 厚揚げ	米 米油 じゃがいも 砂糖	ブロッコリー もやし コーン にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん にんにく	869	26.3
6	火	ごはん	牛乳	鮭のみそマヨ焼き いそ和え 具だくさん汁	牛乳 鮭 みそ のり 豚肉 厚揚げ	米 ノエッグマヨネーズ 米粉 じゃがいも	にんじん もやし ほうれん草 コーン 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	805	36.2
7	水	厚切り食パン	牛乳	いちごジャム ひじきと大豆の豆乳チーズ焼き コールスローサラダ 鮭団子と白菜の豆乳スープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 豆乳シュレッド 鮭 たら みそ 白いんげん豆 豆乳	食パン いちごジャム 砂糖 米油 マカロニ じゃがいも 米粉	玉ねぎ トマト キャベツ 大根 にんじん コーン 白菜 ブロッコリー	780	32.7
8	木	ゆで中華麺	牛乳	ごまみそ豆乳坦々めんスープ 野菜しゅうまい 切り干しパンサンスー	牛乳 豚肉 大豆クラッシュ みそ 豆乳 鶏肉	中華麺 米油 砂糖 ねりごま ごま ラード パン粉 小麦粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ メンマ にら コーン ほうれん草 もやし 小松菜 切干大根	882	36.8
9	金	わかめごはん	牛乳	【初午献立】 がんもどきの塩そばろあんかけ 青菜の昆布和え 子ぎつね団子汁	わかめ 牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 豚肉 昆布 鶏肉 油揚げ	米 水あめ でんぷん 砂糖 ごま じゃがいも なたね油	にんじん しょうが キャベツ もやし 小松菜 大根 白菜 干しいたけ 長ねぎ	738	28.0
13	火	ごはん	牛乳	コロコロ豆の豚キムチ炒め 青のりローストポテト かき卵みそ汁	牛乳 大豆 豚肉 みそ 青のり 豆腐 卵 わかめ	米 米油 春雨 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ キムチ にら にんじん えのきたけ	776	28.2
14	水	ごはん	牛乳	わかさぎのカリカリ焼き ひじきサラダ みそちゃんこ鍋	牛乳 わかさぎ ひじき 鶏肉 油揚げ なると みそ 大豆	米 砂糖 じゃがいも 米粉 米油 ごま油 玄米粉 米粉パン粉 なたね油 パーム油	しょうが もやし コーン ほうれん草 玉ねぎ にんにく にんじん 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ	776	27.9
15	木	ソフト麺	牛乳	うずらの卵入りカレー南蛮汁 黒糖きなこ豆 わかめとこんにゃくのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ なると うずら卵 炒り大豆 きなこ わかめ	ソフトめん カレールウ でんぷん 黒砂糖 米油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん 白菜 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 サラダこんにゃく キャベツ もやし コーン	823	35.2
16	金	ごはん	牛乳	めぎすのピリ辛塩こうじ焼き 茎わかめのきんぴら すき焼き風煮	牛乳 めぎす 茎わかめ さつま揚げ 豚肉 焼き豆腐	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま ふ	にんじん ごぼう 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき さやいんげん	761	32.9
19	月	麦ごはん	牛乳	ポークエッグカレー かみかみ大豆サラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 青大豆 わかめ かまぼこ	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん えのきたけ 切干大根 キャベツ	804	26.1
20	火	ごはん	発酵乳	【ふるさと献立】 たらの和風あんかけ 千草あえ さかさん発酵鍋	飲むヨーグルト スキムミルク たら 卵 鶏肉 めぎす 昆布 みそ	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 里いも 酒かす	玉ねぎ えのきたけ アスパラ菜 キャベツ にんじん もやし 白菜 しらたき 長ねぎ	765	33.9
21	水	コッペパン	牛乳	オムレツの豆乳チーズソース 塩こうじドレッシングの イタリアンサラダ ブラウンシチュー	牛乳 卵 豆乳シュレッド ハム 豚肉	コッペパン タピオカでんぷん 砂糖 ひまわり油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも オリーブ油 米油 米粉ハヤシルウ	玉ねぎ パセリ アスパラ菜 キャベツ コーン バジル にんにく しょうが セロリー にんじん エリンギ ブロッコリー トマト	815	32.8
22	木	ごはん	牛乳	【食育の日 兵庫県】 セルフのかつめし きゃべつの風味漬け たっぷりたまねぎスープ	牛乳 鶏肉 昆布 ベーコン	米 米粉 小麦粉 ノエッグマヨネーズ 米パン粉 パン粉 米油 米粉ハヤシルウ 砂糖 ごま油	大根 キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ もやし えのきたけ ほうれん草	815	29.9
26	月	ごはん	麦茶	【3年生リクエスト給食】 セルフたれかつ丼 こんにゃくと海藻のサラダ キムチたまごスープ 豆乳プリン	豚肉 卵 海藻 わかめ 豆腐 豆乳	米 小麦粉 パン粉 ノエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま 粉あめ ショートニング グラニュー糖	キャベツ にんじん サラダこんにゃく 玉ねぎ しめじ キムチ にら	798	27.2
27	火	ごはん	牛乳	さばのソース焼き ほうれんそうのごまマヨあえ 打ち豆のみそ汁	牛乳 さば ちくわ 豆腐 打ち豆 みそ	米 砂糖 でんぷん ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが ほうれん草 白菜 にんじん コーン 大根 ごぼう 長ねぎ	841	33.5
28	水	ごはん	牛乳	手作り豆腐ハンバーグの おろしソースがけ 刻み昆布の オイスターソース炒め 青菜のみそ汁	牛乳 ツナ 豆腐 おから ひじき 昆布 さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 でんぷん ごま ごま油 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん しょうが 大根 しいたけ メンマ もやし にんじん しらたき 白菜 小松菜 長ねぎ	763	25.5
29	木	まめごはん	牛乳	五目厚焼玉子 しらたきのつるつる炒め 雪下野菜の酒かす汁	大豆 昆布 牛乳 卵 鶏肉 もずく ツナ 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 砂糖 でんぷん ひまわり油 米油 じゃがいも 酒かす	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しらたき ビーマン 大根 白菜 しめじ 小松菜 長ねぎ	761	31.5