

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
9	火	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバチゲ風スープ	牛乳 豚肉 大豆 なたと厚揚げ みそ	米 大麦 ごま油 ごま砂糖 でんぷん	にんにく 切干大根 しらたき にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ えのきたけ キムチ なら	761	29.3
10	水	麦ごはん	牛乳	エッグカレー こんにゃくとわかめのサラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 わかめ	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 キャベツ コーン サラダこんにゃく	879	27.7
11	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすと大豆の甘辛揚げ とう菜の塩昆布あえ お花見のつべい汁	牛乳 めぎす 大豆 昆布 ちくわ かまぼこ	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖	長ねぎ もやし 冬菜 コーン にんじん 大根 干しいたけ たけのこ こんにゃく	748	28.4
12	金	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ もやしのごま炒め かきたまみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 ごま油 砂糖 米油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 切干大根 もやし なら 玉ねぎ 小松菜	793	30.3
15	月	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ丼 じゃがいものケチャップがらめ 春キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン にんにく えのきたけ キャベツ	739	26.5
16	火	ごはん	発酵乳 (マスカット味)	ししゃものカレー焼き のり酢あえ 肉じゃが	発酵乳 スキムミルク ししゃも ツナ のり 豚肉 厚揚げ	米 水あめ 米油 じゃがいも 砂糖	ぶどう もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	704	28.3
17	水	黒糖パン	牛乳	ほきのガーリックマヨ焼き こまつなとコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 ほき ベーコン 大豆	コッパン 黒砂糖 マヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも	にんにく パセリ にんじん キャベツ 小松菜 コーン 玉ねぎ エリンギ トマト	760	34.9
18	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソース おかか和え ツナと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 かつお節 ツナ 厚揚げ みそ 鶏肉	米 ラード 砂糖 でんぷん オリーブ油 甘酒 じゃがいも	玉ねぎ にんにく トマト もやし 小松菜 にんじん キャベツ	746	27.4
19	金	ゆでうどん	牛乳	和風かきたま汁 大豆と小魚の黒糖がらめ ゆかり和え	牛乳 鶏肉 卵 炒り大豆 片口いわし	ゆでうどん でんぷん 黒砂糖	玉ねぎ にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 赤じそ	767	35.2
22	月	ごはん	牛乳	さわらのみそ漬け焼き うどのおかかきんぴら 塩こうじスープ	牛乳 さわら みそ さつま揚げ かつお節 豚肉	米 ごま油 じゃがいも 米油 砂糖	長ねぎ にんじん こんにゃく うど 玉ねぎ しめじ 小松菜	769	32.7
23	火	ごはん	牛乳	とりの唐揚げ 切り干し大根のごま酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 大豆	米 米粉 でんぷん 米油 ごま 砂糖	しょうが 切干大根 キャベツ 小松菜 コーン にんじん えのきたけ 玉ねぎ もやし	845	29.6
24	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツのワインソースがけ リボンパスタサラダ 春野菜のクリームシチュー	牛乳 卵 鶏肉 大豆	こめ粉パン でんぷん 砂糖 ひまわり油 マカロニ 米油 じゃがいも 米粉	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ かぶ	870	35.7
25	木	ごはん	牛乳	さばの二倍酢焼き ごぼうのごまマヨあえ 新たまねぎのみそ汁	牛乳 さば 豆腐 油揚げ みそ	米 ごま マヨネーズ	しょうが キャベツ ごぼう にんじん コーン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	836	32.8
26	金	ソフトめん	牛乳	うずらの卵入り五目あかけスープ くきわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なたと 寒天 うずら卵 茎わかめ ヨーグルト 加糖練乳 スキムミルク 生クリーム	ソフトめん ごま油 でんぷん 米油 砂糖	しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし	790	32.6
30	火	ごはん	牛乳	ぎょうざ にんじんのツナ炒め 厚揚げの中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ 厚揚げ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 米油 じゃがいも 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが にんじん もやし ピーマン メンマ	869	31.0

一食平均エネルギー：792 Kcal

たんぱく質：30.8 g

脂質：20.5 g

食塩：2.4 g

*献立は、食材料の入荷状況や、0-157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

*2～3年生は9日、1年生は10日が給食開始日です。