

実施日	日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量				
			血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をととのえるもの		働く力や体温になるもの		その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1 金	金	米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		ホイコーロウ	豚肉 みそ テンメンジャン			にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	片栗粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 鶏がらスープ	712	32.5	365
		サンラータン風スープ	ハム 豆腐			小松菜	たけのこ しょうが	春雨 片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ しょうゆ 酢 塩 こしょう			
5 火	火	米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		ハンバーグオニオンソース	大豆粉 豚肉 鶏肉				たまねぎ しょうが	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ 酢	786	29.9	561
		マカロニソテー				にんじん	キャベツ	マカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう			
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ			にんじん ほうれん草	大根 白菜						
6 水	水	ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン					
		あじフライ	あじ					小麦粉 パン粉	油		733	31.5	424
		れんこんサラダ	ハム				れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
		ポトフ	ソーセージ			にんじん さやいんげん	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
7 木	木	米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン 豆腐			にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ	767	32.2	409
		シュウマイ	豚肉 鶏肉				たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉					
		大根の中華あえ					大根 キャベツ もやし	さとう	ごま油	酢 しょうゆ			
8 金	金	米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		肉じゃが	豚肉			にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ	772	30.5	361
		がんもどきの煮つけ	(削節) がんもどき					さとう		酒 みりん しょうゆ			
		ごま酢あえ				小松菜	キャベツ	さとう	ごま	酢 しょうゆ			
11 月	月	米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		いわしさんが焼き	大豆粉 いわし みそ 魚すり身			にんじん 青ねぎ	たまねぎ	片栗粉 さとう		みりん しょうゆ	714	27.4	440
		マカロニサラダ	鶏肉				コーン キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
		沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐			にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根			しょうゆ みりん 塩 こしょう			
12 火	火	米飯(減量) 牛乳		牛乳				米 麦					
		あんかけラーメン	豚肉			にんじん 小松菜	もやし 白菜	中華麺 片栗粉		鶏がらスープ オイスターソース みりん しょうゆ 塩 こしょう	783	29.2	387
		肉団子のうま煮	大豆粉 鶏肉			ブロッコリー	しょうが 大根 たまねぎ	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
13 水	水	小型米粉パン 牛乳		牛乳				米粉パン					
		きなこあげパン	きなこ					豆腐パン ぶどう糖	油		718	31.3	361
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳		にんじん 小松菜	たまねぎ	じゃがいも 米粉	油 ホワइटルウ	コンソメ 塩 こしょう			
		ツナサラダ	ツナ				きゅうり キャベツ コーン	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
14 木	木	米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		鶏すき	鶏肉			にんじん	たまねぎ 白菜 白ねぎ	こんにゃく さとう		酒 みりん しょうゆ	799	32.0	367
		高野豆腐と里いもの みそがらめ	高野豆腐 みそ					里いも 米粉 片栗粉 小麦粉 さとう	油	みりん			
15 金	金	チキンカレーライス	鶏肉			にんじん	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	ワイン コンソメ ソース 塩 こしょう			
		牛乳		牛乳							845	27.6	488
		メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉				たまねぎ		油				
		ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢				
18 月	月	米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		いわしのしょうが煮	いわし				しょうが	さとう		酒 みりん しょうゆ	706	33.1	462
		切干大根のソース炒め	ベーコン				切干大根 たまねぎ キャベツ		油	塩 こしょう ソース オイスターソース			
		豚汁	(削節) 豚肉 油あげ みそ			にんじん 青ねぎ	ごぼう 白菜						
19 火	火	三重豚のピピンバ	豚肉 卵 みそ			にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし	米 麦 さとう	ごま油 油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	773	32.6	397
		牛乳		牛乳									
		蒸しギョーザ	豚肉			にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉					
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ			まこもたけ えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
20 水	水	黒糖パン 牛乳		牛乳				黒糖パン					
		大豆のチリソース煮	豚肉 大豆			にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう	油	トウバンジャン コンソメ ワイン トマトソース ソース クチャップ	757	35.9	422
		ブロッコリーサラダ	ツナ			ブロッコリー	キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢			
21 木	木	米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		鶏肉の照り焼き	鶏肉					さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	706	32.3	360
		チーズ入り豆サラダ	大豆	チーズ			キャベツ	さとう いんげんまめ	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
		すまし汁	(削節)			にんじん 小松菜	大根 ごぼう 白菜	こんにゃく		しょうゆ みりん 塩			
22 金	金	ひじきそばろ丼	鶏肉	ひじき		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	708	29.4	365
		牛乳		牛乳									
		いも煮汁	(削節) 牛肉 豆腐				大根 白ねぎ	こんにゃく 里いも		しょうゆ 塩 酒 みりん			
		ゆかりあえ				しそ	キャベツ もやし		ごま	塩			
25 月	月	米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		さばのピリ辛焼き	さば みそ				にんにく しょうが	米粉 さとう		しょうゆ 酒 トウバンジャン	714	30.0	402
		こんぶあえ		こんぶ			白菜			しょうゆ			
		鶏つくねと春雨のスープ	鶏肉			にんじん 小松菜	大根 えのきたけ たまねぎ	片栗粉 春雨	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
26 火	火	米飯 牛乳		牛乳				米 麦					
		ポークチャップ	豚肉			ピーマン	たまねぎ	さとう 片栗粉	マーガリン	ワイン トマトソース ソース クチャップ 塩 こしょう	725	30.8	360
		さつま汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ			にんじん	白菜	さつまいも					
		味付のり		のり									
27 水	水	米粉パン 牛乳		牛乳				米粉パン					
		かぼちゃとさつまいもの コロケ	大豆粉 豚肉			かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ	パン粉 さつまいも じゃがいも	油		718	28.6	447
		コーンサラダ	鶏肉				コーン キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢			
		ミネストローネ	ベーコン			にんじん トマト 小松菜	大根 たまねぎ	マカロニ		コンソメ 鶏がらスープ クチャップ 塩 こしょう			
28 木	木	鶏肉と厚あげの甘辛丼	鶏肉 厚あげ			にんじん ピーマン	たまねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ	739	29.8	369
		牛乳		牛乳									
		はりはり漬		こんぶ			切干大根 もやし	さとう		しょうゆ 酢			
		かきたま汁	(削節) かまぼこ 卵			小松菜	白菜	片栗粉		みりん しょうゆ 塩			
29 金	金	米飯(減量) 牛乳		牛乳				米 麦					
		ちゃんこ鍋	(削節) 鶏肉 油あげ 高野豆腐			にんじん 青ねぎ	大根 白菜	もち		鶏がらスープ みりん しょうゆ	716	29.3	457
		ししゃもフライ		ししゃも				小麦粉 パン粉	油				
		ごまあえ				ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ			

※ 食品名は、主な材料のみあげてありますので、食物アレルギー等で加工食品の成分表などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。