

日付	献立名	[補給] - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	主 な 材 料		
			血や肉になる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
1 (木)	ごはん 若竹汁 かつおの竜田揚げ 春雨サラダ 牛乳 柏餅	758 28.8 21.2 2.2	豆腐 牛乳 ロースハム 牛乳 かつお	たけのこ わかめ 絹さや 大根 生姜 キャベツ インゲン 人参	給食用精米 コメ白絞油 三温糖 清酒 でん粉 緑豆春雨 柏もち
2 (金)	学鳳ウォーク お弁当を持参して下さい				
7 (水)	ごはん 高野豆腐の卵とじ 南瓜入りコロッケ 酢みそ和え 牛乳	801 27.7 25.3 2	牛乳 鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 いか	人参 玉ねぎ 小松菜 干椎茸 キャベツ インゲン	給食用精米 しらだき こめ油 三温糖 清酒 南瓜コロッケ コメ白絞油 胡麻
8 (木)	ツナコーンサンド クラムチャウダー 牛乳 フルーツ和え	818 26.6 32.1 3.2	ツナ油漬 脱脂粉乳 牛乳 ベーコン あさり ホイップクリーム	人参 枝豆 枝豆 法蓮草 バナナ レーズン	コッペパン マヨネーズ ワイン じゃが芋 こめ油
9 (金)	中華丼 焼売 小松菜のナムル 牛乳	814 31.5 28.2 1.9	豚肉 いか うずら卵 いり玉子 シュウマイ 牛乳	人参 たけのこ 青梗菜 生姜 木耳 生薑 小松菜 わかめ	給食用精米 大麦 こめ油 ごま油 清酒 でん粉
12 (月)	ごはん じゃが芋のみそ汁 豚肉のピリ辛焼き ごぼうサラダ 牛乳	702 29.2 18.4 2.5	牛乳 豆腐 かまぼこ 豚肉	大根 小松菜 にんにく 生姜 ごぼう 人参 キャベツ 干ひじき	給食用精米 じゃが芋 三温糖 清酒 ごま油 マヨネーズ
13 (火)	ごはん 豚汁 いわしのみそ煮 ごま酢和え 牛乳	758 28 21.4 3.2	牛乳 豚肉 いわし味噌煮 ちくわ	人参 大根 干椎茸 ねぎ ごぼう キャベツ インゲン	給食用精米 こめ油 じゃが芋 こんにゃく 清酒 胡麻 三温糖
14 (水)	麦ごはん さつま汁 青じそ入り鶏つくね 法蓮草のじゃこ和え 牛乳	750 26.2 19.6 2.8	鶏肉 牛乳 青じそつくね 豆腐 ちりめんじゃこ	ごぼう 人参 小松菜 大根 ねぎ 法蓮草 もやし	給食用精米 大麦 でん粉 三温糖 清酒 さつま芋 こんにゃく 胡麻
15 (木)	ごはん 白菜と豆腐のみそ汁 あじフライ マヨネーズ和え 牛乳	784 27.7 23.9 2.9	牛乳 豆腐 ロースハム あじフライ	白菜 小松菜 キャベツ 人参 アーモンド	給食用精米 じゃが芋 コメ白絞油 マヨネーズ
16 (金)	味噌ラーメン 海藻サラダ 牛乳 ひとロゼリー(とちおとめ)	751 29.6 18.2 3.3	豚肉 あさり 大豆 いり玉子 牛乳	人参 小松菜 もやし にら 白菜 ねぎ 木耳 生姜	中華めん 清酒 こめ油 ごま油 三温糖 ーロゼリー 胡麻
19 (月)	麻婆豆腐丼 春雨スープ もやしサラダ 牛乳 ミニりんごゼリー	791 29.9 22.4 3	豆腐 豚ひき肉 大豆 大豆ミート	ねぎ 人参 にら 干椎茸 生姜 にんにく 白菜 しめじ	給食用精米 大麦 こめ油 ごま油 三温糖 清酒 でん粉 緑豆春雨
20 (火)	麦ごはん じゃが芋のみそ汁 揚鶏のレモン煮 磯和え 牛乳	808 30 26.7 2.4	牛乳 油揚げ 鶏肉	玉ねぎ レモン果汁 小松菜 人参 もやし 海苔	給食用精米 大麦 じゃが芋 でん粉 コメ白絞油 三温糖 胡麻
21 (水)	噛むわかめごはん キムチスープ 厚焼き玉子 チーズ入り和えもの 牛乳	732 26.3 25.1 3.3	牛乳 豚肉 豆腐 厚焼き玉子 チーズ	わかめ キムチ にら 干椎茸 ねぎ 人参 小松菜 もやし	給食用精米 大麦 清酒 こめ油 ごま油 胡麻
22 (木)	ごはん 生揚げのみそ汁 赤魚の西京焼き 梅おかか和え 牛乳	701 30.6 17.3 2.3	牛乳 生揚げ かつお節 サワラ西京漬	大根 小松菜 フックコリー 枝豆 人参 ねり梅	給食用精米 じゃが芋
23 (金)	シーフードカレー 牛乳 ピーンズサラダ ヨーグルト	867 29.4 23 3	いか あさり えび 大豆 脱脂粉乳 牛乳 いり玉子 ミックスピーズ	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ フックコリー レーズン	給食用精米 大麦 ワイン こめ油 じゃが芋 マヨネーズ
26 (月)	ごはん けんちん汁 さば味噌煮 小松菜と卵の和えもの 牛乳	728 28.8 20.2 2.2	牛乳 鶏肉 豆腐 いり玉子 さば味噌煮	人参 大根 干椎茸 ねぎ 小松菜 もやし	給食用精米 清酒 じゃが芋 こんにゃく こめ油 ごま油 三温糖
27 (火)	コッペパン パテキャラメル レタススープ ハムチーズフライ 和風サラダ 牛乳	742 28.5 27.7 3.8	牛乳 鶏卵 豆腐 いり玉子 ハムチーズフライ	人参 レタス 玉ねぎ 小松菜 しめじ パセリ キャベツ きゅうり	コッペパン パテキャラメル コメ白絞油 胡麻 ごま油
28 (水)	ごはん 五目スープ 豆腐入りハンバーグ 酢のもの 牛乳 かぼちゃプリン	772 24.5 23.4 2.5	牛乳 鶏肉 熱燗ハンバーグ ちくわ	生姜 白菜 木耳 もやし 人参 干椎茸 キャベツ きゅうり	給食用精米 清酒 ごま油 三温糖 胡麻
29 (木)	麦ごはん もずくスープ ぶりの照焼き 辛子マヨ和え 牛乳	733 30.1 24.1 2.8	豆腐 牛乳 ぶり ロースハム	大根 もずく ねぎ 干椎茸 生姜 キャベツ 小松菜 人参	給食用精米 大麦 清酒 ごま油 三温糖 マヨネーズ
30 (金)	山菜うどん 若竹信田 カミカミサラダ 牛乳	810 35.5 24.8 3.2	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 大豆 若竹信田	山菜ミックス 人参 キャベツ 干椎茸 フックコリー ねぎ アーモンド	ソフト麺 清酒 こめ油 マヨネーズ 三温糖 胡麻

★食材の価格高騰や納品の都合により、食材や献立を変更することがあります。ご理解下さるようお願いいたします。
★マヨネーズは卵を使用していないものを提供しています。