

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルギーは、週間献立表と原材料及びアレルギー表示一覧でご確認ください

日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名						調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		(赤)主に体をつくるものとなる		(緑)主に体の調子を整えるものとなる		(黄)主にエネルギーのものとなる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		卵・肉・魚・大豆	牛乳・海藻・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも類	油脂類		
(月)	牛乳		牛乳						808
	ごはん					米			32.2
	豚肉のケチャップ炒め	豚肉			玉葱	砂糖	油	ワイン、醤油、ケチャップ、ウスターソース	24.1
	マカロニサラダ			人参	胡瓜	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ、イタリアンドレッシング	こしょう	277
	卵とコーンのスープ	卵		人参、葱	玉葱、しめじ、とうもろこし	でん粉		ガラスープ、酒、塩、醤油、こしょう	
(火)	牛乳		牛乳						740
	ごはん					米			29.5
	花型ハンバーグ	鶏肉、豚肉		トマト	玉葱、にんにく、生姜	砂糖、でん粉	豚脂	塩、醤油、酒、みりん	18.5
	菜の花サラダ			ほうれん草、菜の花、人参	キャベツ、とうもろこし		和風ドレッシング		505
	めかぶ団子のすまし汁	魚肉	めかぶ、わかめ	葱	えのき	麩、でん粉、小麦粉		だし汁、酒、塩、醤油	
	ひなあられ						ひなあられ		
(水)	牛乳		牛乳						926
	ごはん					米			32.1
	恐竜チキンナゲット	鶏肉、大豆				小麦粉、砂糖、でん粉	油	塩、醤油、こしょう	36.9
	ビーフソテー	豚肉		人参、小松菜	キャベツ、玉葱	ビーフ	油、ごま油	中華スープの素、酒、塩、こしょう	275
	カレースープ	ウインナー		人参、グリーンピース	にんにく、玉葱	じゃが芋	油	ガラスープ、カレールー、塩	
(木)	牛乳		牛乳						770
	ごはん					米			33.7
	さばの磯焼き	鯖	あおさ					酒、塩	26.0
	野菜の昆布和え			人参	白菜、胡瓜		ごま油	塩昆布、醤油	292
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ、味噌	わかめ	葱	玉葱	じゃが芋		だし汁、酒	
(月)	牛乳		牛乳						879
	ごはん					米			31.4
	ポークカレー	豚肉		人参、枝豆	生姜、にんにく、玉葱、りんご	じゃが芋	油	ガラスープ、酒、カレールー、デミグラスソース、ケチャップ、チャツネ、ウスターソース、とんかつソース	30.3
	大根とツナのサラダ	まぐろ油漬け		人参	レモン、大根、胡瓜		コールスロウドレッシング	こしょう	321
	進級お祝いデザート						いちごゼリー		
(火)	牛乳		牛乳						709
	ごはん					米			26.9
	いわしのおかか煮	鰯、かつお節				砂糖、でん粉		醤油、みりん、塩	21.1
	野菜のごま和え			ほうれん草、人参	キャベツ、もやし	砂糖	ごま、練りごま	醤油	529
赤だし	豆腐、赤味噌		葱	えのきたけ、大根、白菜			だし汁、酒		
(水)	牛乳		牛乳						757
	揚げパン					コッペパン、砂糖	油	純ココア	34.3
	海藻サラダ		わかめ、莖わかめ、昆布、とさかのり、ふのり		キャベツ、胡瓜、とうもろこし		和風ドレッシング	青じそドレッシング	38.0
	チリコンカン	豚肉、鶏肉、ベーコン、大豆、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆		人参、トマト	にんにく、玉葱	砂糖	油	豆板醤、ワイン、ウスターソース、ケチャップ、塩、こしょう	413
	ヨーグルト		ヨーグルト						

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルギーは、週間献立表と原材料及びアレルギー表示一覧でご確認ください

日 (曜)	献立名	献立材料名						調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		(赤)主に体をつくるもとになる		(緑)主に体の調子を整えるもとになる		(黄)主にエネルギーのもとになる			
		1群 卵・肉・魚・大豆	2群 牛乳・海藻・ 小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きの こ	5群 穀類・いも類	6群 油脂類		
(木)	牛乳		牛乳						722
	ごはん					米			33.4
	ナムル丼の具	牛肉		人参、ほうれん 草	生姜、もやし	砂糖	油、ごま油、 ごま	酒、醤油、こしょう	21.0
	お豆腐しゅうまい	豆腐、魚肉すり 身、豆乳、大豆	ひじき	人参、枝豆	玉葱、とうもろこ し	砂糖、てん粉、 小麦粉	油	塩、こしょう	319
	中華スープ	ハム		人参、チンゲン 菜、葱	たけのこ、玉葱、き くらげ			ガラスープ、酒、塩、醬 油、こしょう	
(金)	牛乳		牛乳						789
	ごはん					米			36.2
	ぶりの西京焼き	鱈、米味噌			にんにく、生姜	砂糖		酒、醤油	25.9
	ごぼうサラダ			人参	ごぼう、きゅうり		ごまドレッシ ング	醤油、こしょう	294
	鶏団子のおつゆ	鶏肉		人参、葱	大根、えのきたけ、 椎茸	麩	油	だし汁、酒、塩、醤油、 みりん	
(月)	牛乳		牛乳						721
	ごはん					米			35.4
	ホイコーロー	豚肉、赤味噌		人参、ピーマン	生姜、にんにく、 キャベツ、たけの こ、玉葱	砂糖	ごま油	酒、甜麩醬、醤油、豆板 醬、プチドリッパ	18.9
	にら玉汁	卵、豆腐		にら	玉葱、えのきたけ	でん粉		だし汁、酒、塩、醤油	432
	パリッシュ	かたくちいわし				水飴、砂糖		塩	
(火)	牛乳		牛乳						793
	ごはん					米			30.8
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			小麦粉、米粉	油		25.2
	梅おかかかえ	かつお節		ほうれん草、人 参	もやし、とうもろこ し	砂糖		ねり梅、醤油	337
	豚肉と野菜のキムチ汁	豚肉、米味噌、 焼き豆腐		葱	白菜、白菜キムチ		油	だし汁、酒、みりん、醬 油	
(水)	牛乳		牛乳						760
	ごはん					米			30.7
	鶏肉のカレー焼き	鶏肉				砂糖		酒、みりん、カレー粉、 塩	20.6
	スパゲティソテー			人参、ピーマン	玉葱、にんにく	スパゲティ	オリーブ油	ケチャップ、ウスター ソース、塩、こしょう	270
	野菜スープ	豚肉		人参	キャベツ、玉葱、セ ロリ、にんにく		オリーブ油	ガラスープ、ワイン、 ローレル、コンソメ、 塩、こしょう	
(木)	牛乳		牛乳						849
	ごはん					米			33.3
	肉じゃが	牛肉		人参、いんげん	玉葱、こんにゃく、 椎茸	じゃが芋、砂糖	油	だし汁、酒、醤油、み りん	25.5
	胡瓜とわかめの酢の物	ちくわ	わかめ		胡瓜	砂糖	ごま、ごま油	酢、醤油	303
	あじナゲット(中学生のみ)	鱈、魚肉すり 身、大豆			玉葱	でん粉、砂糖、 小麦粉	油	塩、醤油	
	しそふりかけ							しそふりかけ	
(月)	牛乳		牛乳						788
	ごはん					米			34.8
	とり天	鶏肉			にんにく、生姜	天ぷら粉	油	酒、塩、こしょう、醬 油	22.4
	カミカミサラダ	さきいか		人参	胡瓜、切干大根	砂糖	ごま、ごま油	酢、醤油	359
	じゃがいものみそ汁	豆腐、味噌	わかめ	葱	玉葱	じゃが芋		だし汁、酒	