

日	献立名	飲用牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 - 〔Kcal〕 たんぱく質 (g)
10 金	黒ごまきな粉トースト	目 の 愛 護 デ ー	きな粉	食パン、ソフトマーガリン、砂糖、 グラニュー糖、黒すりごま		828 32.2
	ジョア（ブルーベリー）		ジョアブルーベリー			
	鶏肉とマカロニのクリーム煮		ベーコン、鶏肉、調理用牛乳、 生クリーム	油、じゃがいも、バター、 小麦粉、マカロニ	たまねぎ、にんじん、しょうが、マッシュルーム水煮	
	ツナサラダ		まぐろ缶詰（油漬フルークライト）	油、砂糖	キャベツ、にんじん、もやし、小松菜、たまねぎ	
14 火	中華おこわ	○	豚肉	米、もち米、ごま油、油、砂糖	古根生姜、長ねぎ、にんじん、小松菜	776 35.9
	ひじき入りシューマイ		豚ひき肉、生おから、干ひじき（乾）	ごま油、三温糖、でん粉、しゅうまいの皮	たまねぎ、白菜、長ねぎ、干し椎茸、古根生姜	
	ビーフンソテー		ベーコン	ビーフン、油	古根生姜、たまねぎ、にんじん、小松菜	
	もやしとしめじの卵スープ		鶏卵	でん粉、白いりごま	古根生姜、もやし、本しめじ	
15 水	ピリ辛五目あんかけ麺	○	豚肉、赤みそ	蒸し中華麺、ごま油、砂糖、白すりごま、 白いりごま、白ねりゴマ、でん粉	古根生姜、にんにく、長ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、 たけのこ水煮、小松菜	820 31.2
	トマトと玉ねぎのスープ			じゃがいも、でん粉、ごま油	古根生姜、たまねぎ、えのきたけ、トマト缶詰、万能ねぎ	
	和栗入り米粉豆腐ドーナツ		鶏卵、豆乳、木綿豆腐	米粉、栗、三温糖、大豆白絞油		
16 木	豚肉のねぎ塩丼	○	豚肉、塩麴	米、米粒麦、油、ごま油、白すりごま、でん粉	にんにく、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、レモン	712 30.6
	糸寒天スープ		糸寒天、鶏肉、木綿豆腐	ごま油	古根生姜、本しめじ、大根、チンゲンツァイ	
	さつま芋とりんごの重ね煮			さつまいも、てんさい糖、黒砂糖	りんご	
17 金	ゆかりごはん	○		米、おおむぎ（押麦）	ゆかり	772 33.5
	がめ煮		鶏肉、厚揚げ	油、こんにゃく、さといも、じゃがいも、 三温糖	にんじん、たけのこ水煮、れんこん	
	しいらとごぼうの磯部揚げ		しいら、青のり	大豆白絞油、小麦粉	古根生姜、ごぼう	
	梨（なし）				梨	
20 月	ミートトースト	○	豚ひき肉、大豆、ピザ用チーズ	無塩食パン、ソフトマーガリン、 油、小麦粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、パセリ	711 32.7
	ボトフ		ベーコン、豚もも角切り	油、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、古根生姜、キャベツ	
	もやしのカレー風味			砂糖、油	もやし、にんじん	
21 火	焼きうどん	○	豚肉、塩麴、花かつお節	冷凍うどん、油	にんじん、長ねぎ、もやし、キャベツ、小松菜	784 27.8
	大学芋			大豆白絞油、さつま芋、砂糖、水あめ黒いりごま		
	きのこ汁		昆布（だし）、油揚げ		本しめじ、まいだけ、えのきたけ、にんじん、長ねぎ	
22 水	ビビンバ	○	豚ひき肉、鶏卵	米、米粒麦、油、砂糖、ごま油、白すりごま、 白いりごま	古根生姜、にんにく、小松菜、もやし、にんじん	733 30.1
	キムチスープ		豚肉、赤みそ	油	古根生姜、はくさいキムチ漬、えのきたけ、もやし、にら、キャベツ	
	りんご				りんご	
23 木	ご飯	○		米、おおむぎ（押麦）		746 33.2
	エコふりかけ		ちりめんじゃこ、昆布、かつお節	白いりごま		
	まだら青のりフライ		まだら、鶏卵	小麦粉、ドライパン粉、生パン粉、 大豆白絞油		
	三色野菜のあえ物			ごま油、砂糖	もやし、にんじん、小松菜	
	わかめと玉ねぎのみそ汁		昆布（だし）、油揚げ、赤みそ、 白みそ、乾燥カットわかめ	じゃがいも	たまねぎ	
24 金	かてめし	○	豚肉、油揚げ	米、油、砂糖	にんじん、かんぴょう（乾）	746 36.6
	切干大根の卵焼き		鶏ひき肉、鶏卵	油、三温糖	古根生姜、にんじん、長ねぎ、切干しだいこん	
	野菜の甘酢あえ			砂糖、ごま油	もやし、にんじん	
	けんちん汁		昆布（だし）、鶏肉、木綿豆腐	ごま油、さといも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、大根、白菜、長ねぎ	
27 月	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏ひき肉、高野豆腐、白みそ	米、米粒麦、油、砂糖	古根生姜、にんじん、長ねぎ	753 33.8
	五目汁		昆布（だし）、豚肉		干し椎茸、小松菜、たまねぎ、にんじん	
	フルーツゼリー		粉寒天	砂糖	みかん缶、パイナップル缶詰、黄桃ダイス缶、りんご ジュース	
28 火	マーガリンパン	○		マーガリンパン		753 35.3
	マーマレードチキン		鶏もも肉切り身	マーマレード	にんにく	
	ひよこ豆サラダ		ボークハム、ひよこまめ（乾）	油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン	
	ABCマカロニスープ		豚肉、木綿豆腐	油、ABCマカロニ	にんじん、たまねぎ、大根、えのきたけ、チンゲンツァイ	
29 水	しめじごはん	○	油揚げ、刻みのり	米	本しめじ	771 33.3
	豆腐と野菜のうま煮		昆布（だし）、豚肉、塩麴、木綿豆腐	こんにゃく、砂糖	にんじん、白菜、長ねぎ、小松菜	
	わかさぎのカレー揚げ		わかさぎ	小麦粉、でん粉、大豆白絞油	古根生姜	
30 木	ジャンバラヤ	○	ウィンナーソーセージ、ベーコン	米、米粒麦、油、砂糖	古根生姜、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、 ピーマン	812 26.9
	ポテトサラダ			じゃがいも、油、 マヨネーズ（卵不使用）、砂糖	にんじん、とうもろこし缶詰、パセリ	
	キャベツと鶏団子のスープ		鶏肉、白みそ、生おから、木綿豆腐	でん粉	古根生姜、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、キャベツ	
	みかん				みかん	
31 金	ツナとトマトのパスタ	○	ベーコン、まぐろ缶詰（油漬フルークライト）	スパゲッティ、オリーブ油、砂糖、バター、 油、小麦粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト缶詰、古根生姜、 トマトピューレ	819 30.7
	もやしと挽肉のスープ		豚ひき肉	でん粉、ごま油	古根生姜、にんじん、たまねぎ、もやし、長ねぎ、キャベツ、 チンゲンツァイ	
	オープンパンブキンパイ		調理用牛乳	バター、パイシート、粉砂糖	かぼちゃ	

*食材の購入ならびに学校行事等の都合により献立を変更することがあります。