

日	主食	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	その他	エネルギー たんぱく質
2 水	きのご煮込みうどん 磯香和え イカのかりん揚げ	○	豚小間肉,油揚げ,★飲用牛乳,刻みのり,いか 短冊	冷凍うどん,三温糖,小麦粉,澱粉,油	にんにく,玉ねぎ,だいこん,たけのこ(水煮),しめじ,えのきたけ,干し椎茸,ほうれん草,長ねぎ,キャベツ,もやし,しょうが	厚削り,だし昆布,水,みりん,しょうゆ,酒,塩,七味唐辛子,出し汁	754 kcal 37.3 g
3 木	ハヤシライス 海藻サラダ アセロラゼリー	○	豚もも肉す切り,★飲用牛乳,サラダ海藻,粉寒天	精白米,油,★バター,小麦粉,三温糖,上白糖	にんにく,にんにく,玉ねぎ,しめじ,★ホールトマト,キャベツ,もやし,ホールコーン缶,アセロラ(果汁入り飲料)	塩,こしょう混合,マッシュルームスライス,★トマトピューレ,ウスターソース,赤ワイン,しょうゆ,★デミグラスソース,鶏ガラ,水,酢	856 kcal 27.4 g
4 金	ゆかりごはん 油淋鶏 大根のあえもの かきたま汁	○	★飲用牛乳,★たまご,豆腐	精白米,白いりごま,澱粉,小麦粉,油,三温糖,ごま油	ゆかり,しょうが,にんにく,長ねぎ,だいこん,きゅうり,にんにく,ゆず果汁,しめじ,玉ねぎ,ねぎ	鶏もも 切り身,酒,しょうゆ,水,酢,厚けずり,塩	789 kcal 19.1 g
7 月	きな粉揚げパン チリコンカン マカロニサラダ	○	★きな粉,★飲用牛乳,豚小間肉,★ひよこまめ(乾),★大豆(国産,乾),ロースハム	ショートニングパン,油,三温糖,じゃがいも,ツイストマカロニ	にんにく,玉ねぎ,にんにく,セロリー,★ホールトマト,きゅうり,ホールコーン缶	紙ナプキン,マッシュルームスライス,塩,こしょう,ウスターソース,★トマトピューレ,★トマトケチャップ,しょうゆ,パプリカ(粉),クミン,ローリエ(粉),チリパウダー,鶏ガラ,水,酢,洋辛子	808 kcal 31.0 g
8 火	青菜とじゃこご飯 筑前煮 ぼち汁風 つぶつぶオレンジゼリー	○	★ちりめんじゃこ,★飲用牛乳,鶏小間肉,焼き竹輪,油揚げ,粉寒天 兵庫の郷土料理	精白米,ごま油,白いりごま,油,板こんにゃく,じゃがいも,三温糖,手延うどん・手延ハムキ(乾),上白糖	こまつな,にんにく,れんこん,ごぼう,たけのこ(水煮),干し椎茸,冷凍さやいんげん,玉ねぎ,ねぎ,パインオレンジジュース,みかん缶	酒,みりん,しょうゆ,出し汁,塩,厚けずり,水	750 kcal 28.9 g
9 水	スパゲッティアラビアータ ジュリアンヌスープ 梨	○	ベーコン,鶏小間肉,★粉チーズ,★飲用牛乳,ロースハム	スパゲッティ,オリーブ油,油,ひまわり油	にんにく,玉ねぎ,しめじ,★ホールトマト,セロリー,キャベツ,にんにく,パセリ缶,なし 2L	一味唐辛子,★トマトピューレ,塩,こしょう,★トマトケチャップ,パセリ(乾),白ワイン,鶏ガラ,水,ローリエ(粉)	745 kcal 32.2 g
10 木	人参ご飯 鮭の塩焼き フロッコリーサラダ かぼちゃとほうれん草の味噌汁 ミルクゼリー ハリソース添え	○	鶏若鶏肉ひき肉,★飲用牛乳,★塩ざけ 70g,油揚げ,わかめ(乾燥,水戻し),赤みそ,白みそ,粉寒天,★調理用牛乳	精白米,★バター,大豆サラダ油,油,三温糖,上白糖 目の愛護デー 給食♪	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,もやし,ブロッコリー,ホールコーン缶,かぼちゃ,ほうれん草,ブルーベリー(ジャム),レモン汁	塩,こしょう,洋辛子,こしょう,酢,水,厚けずり,パニラエッセンス,赤ワイン	829 kcal 37.0 g
11 金	キムチチャーハン 中華スープ 野菜チップ サイダー寒	○	豚小間肉,★飲用牛乳,豚もも肉す切り,粉寒天	精白米,油,白いりごま,ひまわり油,ごま油,さつまいも,上白糖	にんにく,白菜キムチ,ピーマン,ねぎ,にんにく,しょうが,えのきたけ,はくさい,たけのこ(水煮),ごぼう,かぼちゃ,れんこん,みかん缶	酒,塩,こしょう,しょうゆ,鶏ガラ,水,サイダー,プラスチックカップ	769 kcal 22.2 g
15 火	焼きカレーパン コーンサラダ りんご ひよこ豆と野菜のスープ	○	豚ひき肉,★ピザチーズ,★飲用牛乳,ベーコン,鶏小間肉,★ひよこまめ(乾)	丸パン 70g,油,小麦粉,パン粉(乾燥),ごま油,三温糖,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんにく,キャベツ,きゅうり,ホールコーン缶,りんご,セロリー	塩,こしょう,カレー粉,中濃ソース,ウスターソース,★トマトケチャップ,酢,しょうゆ,ローリエ(粉),鶏ガラ,水	815 kcal 33.5 g
16 水	混ぜご飯 五目卵焼き 野菜の和え物 おまし汁	○	鶏小間肉,油揚げ,★飲用牛乳,鶏挽肉,絞豆腐,★たまご,カットわかめ,豆腐	精白米,油,三温糖,澱粉	ごぼう,にんにく,干し椎茸,しょうが,たけのこ(水煮),玉ねぎ,ほうれん草,キャベツ,もやし,ねぎ,えのきたけ	しょうゆ,酒,みりん,塩,出し汁,マフィン白大,厚けずり,水	753 kcal 33.9 g
17 木	五目あんかけうどん いかとレンコンの天ぷら 大豆と野菜の和風和え フルーツボンチ	○	豚小間肉,板なしかまぼこ,★飲用牛乳,いか天種40g,★大豆(国産,乾),サラダ海藻	冷凍うどん,油,澱粉,小麦粉,油,三温糖,上白糖	だいこん,ほうれん草,にんにく,たけのこ(水煮),玉ねぎ,はくさい,ねぎ,干し椎茸,れんこん,キャベツ,きゅうり,しょうが,みかん缶,りんご缶詰,★パインチップ,レモン汁	厚けずり,水,しょうゆ,酒,みりん,塩,こしょう	773 kcal 35.3 g
18 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 海藻サラダ せんべい汁	○	★飲用牛乳,★鮭 70g,白みそ,サラダ海藻,いか 短冊,鶏小間肉 青森の郷土料理	精白米,サラダ油,三温糖,★バター,ごま油,ひまわり油,白いりごま,南部せんべい,板こんにゃく	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,もやし,しめじ,にんにく,ピーマン,きゅうり,干し椎茸,ごぼう,長ねぎ,ほうれん草	塩,酒,みりん,しょうゆ,★むきえび,白ワイン,酢,洋辛子,厚削り,水	768 kcal 42.8 g
22 火	エビクリームライス 野菜スープ フルーツゼリー	○	ベーコン,鶏小間肉,★調理用牛乳,★粉チーズ,★飲用牛乳,豚小間肉,粉寒天	精白米,★バター,ひまわり油,油,小麦粉,澱粉,上白糖	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,チンゲンツァイ,キャベツ,セロリー,干し椎茸(千切り),みかん缶,★パインチップ,レモン汁	ターメリック,マッシュルームスライス,★むきえび,水,鶏ガラ,塩,こしょう,酒,しょうゆ,白ワイン,	836 kcal 26.4 g
23 水	ご飯 和風ハンバーグ 大根サラダ 味噌汁	○	★飲用牛乳,鶏挽肉,豚もも挽肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,パン粉(生),三温糖,澱粉,油,白いりごま	にんにく,干し椎茸,玉ねぎ,だいこん,きゅうり,はくさい,ねぎ,しめじ,ほうれん草	しょうゆ,塩,こしょう,水,酒,酢,厚けずり	757 kcal 31.6 g
24 木	ハニートースト ポテトミートソース ツナサラダ	○	★飲用牛乳,豚ひき肉,★ツナひまわり油漬け	食パン 70g,★ソフトマーガリン,油,はちみつ,じゃがいも,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんにく,キャベツ,ホールコーン缶	塩,こしょう,マッシュルームスライス,水,鶏ガラ,赤ワイン,★トマトピューレ,★トマトケチャップ,しょうゆ,洋辛子,酢	745 kcal 28.9 g
25 金	マーボー丼 わかめスープ 焼きりんご	○	豚ひき肉,押し豆腐,赤みそ,★飲用牛乳,わかめ(乾燥,水戻し),豆腐	精白米,油,ごま油,澱粉,三温糖,白いりごま,グラニュー糖,★バター	にんにく,しょうが,たけのこ(水煮),干し椎茸,玉ねぎ,ねぎ,にんにく,えのきたけ,りんご	しょうゆ,酒,トウバンジャン,スープ,水,鶏ガラ,塩,みりん,こしょう,シナモン	811 kcal 32.8 g
28 月	五目野菜ラーメン 揚げ餃子 中華サラダ	○	豚小間肉,板なしかまぼこ,★飲用牛乳,豚ひき肉,ロースハム	蒸し中華めん,油,ごま油,澱粉,ぎょうざの皮,小麦粉,油,緑豆はるさめ,三温糖,白いりごま	たけのこ(水煮),メンマ(水煮),にんにく,もやし,玉ねぎ,はくさい,にんにく,しょうが,にんにく,長ねぎ,キャベツ,きゅうり	水,鶏ガラ,しょうゆ,酒,塩,こしょう,酢	826 kcal 36.2 g
29 火	ジュシー もずく汁 芋のカレー金平 ぶどうゼリー ナタデココ入り	○	豚ばら(脂身付),刻み昆布,★飲用牛乳,鶏小間肉,もずく(塩蔵,塩抜き),豆腐,粉寒天 兵庫の郷土料理	精白米,もち米,油,三温糖,ごま油,じゃがいも,上白糖	干し椎茸,にんにく,冷凍さやいんげん,たけのこ(水煮),ねぎ,えのきたけ,れんこん,ぶどうジュース,ナタデココ	酒,しょうゆ,みりん,塩,厚けずり,だし昆布,水,カレー粉	811 kcal 24.6 g
30 水	ご飯 肉どうぶ 味噌汁 抹茶蒸しパン	○	★飲用牛乳,豚小間肉,焼き豆腐,油揚げ,わかめ(乾燥,水戻し),白みそ,赤みそ,★たまご,★調理用牛乳 京都の郷土料理	精白米,油,しらたき,三温糖,小麦粉,上白糖,サラダ油	しょうが,にんにく,はくさい,玉ねぎ,長ねぎ,しめじ,ほうれん草,ねぎ,キャベツ,えのきたけ	水,厚削り,みりん,酒,塩,しょうゆ,厚けずり,ベーキングパウダー,抹茶	799 kcal 36.5 g
31 木	かぼちゃコロッケバーガー レモンレタスサラダ クラムチャウダー	○	豚ひき肉,★飲用牛乳,あさり冷凍,ベーコン,鶏小間肉,★調理用牛乳,★生クリーム	かぼちゃパン 70g,油,油,小麦粉,パン粉(乾燥),三温糖,じゃがいも,★バター	かぼちゃ,玉ねぎ,もやし,ホールコーン缶,にんにく,キャベツ,きゅうり,レモン汁,にんにく,ほうれん草	ナツメグ(粉),塩,こしょう,中濃ソース,ウスターソース,★トマトケチャップ,白ワイン,マッシュルームスライス,水,鶏ガラ	864 kcal 32.2 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。

