

日	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1月	ひじきごはん さばの辛味焼き 小松菜とちくわの和えもの豚汁	○	飲用牛乳、鶏肉、サバ、油揚げ、焼き竹輪（卵無）、かつお節、豚肉、木綿豆腐、ひじき、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ	561 kcal 30.1 g 22.0 g 2.6 g	
2火	コーン茶飯 おでん じゃこいりごまあえ みかん	○	飲用牛乳、結びこんぶ、揚げボール（卵無）、生揚げ、さつま揚げ（卵無）、うずら卵、がんもどき、焼き竹輪（卵無）、ちりめんじゃこ	精白米、粒麦、じゃがいも、こんにゃく、竹輪ふ、さとう、三温糖、ごま油、白すりごま	コーン、にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、もやし、みかん	575 kcal 23.4 g 17.9 g 2.7 g	
3水	チャプチェ丼 チョレギサラダ 豆腐のスープ	○	飲用牛乳、豚肉、たまごわかめ、味付けのり、鶏肉、木綿豆腐	精白米、もち麦、ごま油、さとう、ごま（ねり）、白ごまマヨネーズ（卵無）、緑豆はるさめ、サラダ油	しょうが、にんじん、エリンギ、にら、キャベツ、きゅうり、玉葱、ほんしめじ、ねぎ、こまつな	600 kcal 23.8 g 23.3 g 2.2 g	
4木	ゆかりじゃこごはん 揚げだし豆腐の肉みそかけ 油あげ入りおひたし のっぺい汁	○	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、豆みそ、油揚げ、かつお節、鶏肉	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、小麦粉、サラダ油、三温糖、こんにゃく、さといも	ゆかり、しょうが、ねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、だいこん	569 kcal 24.7 g 21.3 g 2.4 g	
5金	小松菜ビスキュイパン 鶏肉と大豆のトマト煮 カラフルサラダ オレンジ	○	飲用牛乳、たまご、若鶏モモ肉、大豆	丸パン、マーガリン（乳無）、さとう、小麦粉、アーモンド、サラダ油、じゃがいも、三温糖	こまつな、にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、ほんしめじ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、赤パプリカ、オレンジ	591 kcal 24.2 g 27.0 g 2.1 g	
8月	とりごぼうごはん 厚焼き卵 ごまあえ 冬野菜のみそ汁	○	飲用牛乳、鶏こま肉、鶏ひき肉、たまご、油揚げ、白みそ、赤みそ、大豆	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、白すりごま、さとう、じゃがいも	ごぼう、にんじん、干し椎茸、玉葱、こまつな、キャベツ、もやし、かぶ、はくさい、ねぎ	591 kcal 27.4 g 21.1 g 3.0 g	
9火	ココアパン シェパーズパイ（ミートポテトグラタン） スコッチブロス（麦入り野菜スープ） りんご 【イギリス料理】	○	飲用牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、牛乳・調理用、生クリーム、白いんげん豆、ビザチーズ、鶏こま肉、	ココアパン、サラダ油、さとう、小麦粉、じゃがいも、バター、押麦	にんにく、玉葱、セロリー、にんじん、パセリ、キャベツ、かぶ、こまつな、りんご	572 kcal 25.2 g 24.3 g 2.5 g	
10水	みそラーメン 揚げぎょうざ 海藻サラダ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、赤みそ、白みそ、豚レバー、わかめ	サラダ油、中華めん、白ごま、ごま油、でん粉、ジャンボ餃子の皮（乳卵無）、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、ねぎ、コーン、こまつな、キャベツ、にら、きゅうり	601 kcal 24.8 g 27.1 g 2.0 g	
11木	小松菜きつねごはん めひかりのからあげ ツナと野菜のごまあえ だまこ汁	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、めひかり、まぐろ缶詰、鶏こま肉	精白米、粒麦、でん粉、油、白すりごま、さとう、ごま油、しらたき	こまつな、しょうが、にんじん、キャベツ、コーン、ごぼう、えのきたけ、せり、ねぎ	598 kcal 25.9 g 17.3 g 2.1 g	
12金	豚肉と野菜のあんかけ丼 あさりのカリッとサラダ フルーツみつ豆	○	飲用牛乳、豚肉、あさり、えんどう豆、粉寒天	精白米、もち麦、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、小麦粉、白ごま、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、椎茸、たけのこ（水煮）、にんじん、はくさい、こまつな、キャベツ、きゅうり、だいこん、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	561 kcal 20.3 g 14.5 g 1.7 g	
15月	わかめごはん 白身魚のさざれ焼き かわりきんぴら 厚揚げのみそ汁 みかん	○	飲用牛乳、炊き込みわかめ、ホキ、生揚げ、赤みそ、白みそ、大豆	精白米、粒麦、白ごま、マヨネーズ（卵無）、三温糖、乾パン粉（乳卵無）、じゃがいも、生パン粉（乳卵無）、サラダ油、ごま油、白ごま、つきこんにゃく	ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、こまつな、みかん	599 kcal 25.5 g 20.4 g 2.5 g	
16火	ほうとう風うどん イカの生妻焼き じゃこ入りわかめサラダ	○	飲用牛乳、鶏肉、油揚げ、赤みそ、イカ、焼き竹輪（卵無）、わかめ、ちりめんじゃこ	冷凍うどん、サラダ油、ごま油、三温糖、さつまいも、黒ごま	にんじん、だいこん、かぼちゃ、ぶなしめじ、こまつな、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり	562 kcal 28.2 g 18.7 g 2.8 g	
17水	むぎ麦ごはん いりこアーモンド 豚すき かきたま汁	○	飲用牛乳、煮干し、豚肉、焼き豆腐、たまご	精白米、押麦、アーモンド、三温糖、白ごま、サラダ油、しらたき、車麴、じゃがいも、でん粉	にんじん、生しいたけ、えのきたけ、ねぎ、こまつな、玉葱	616 kcal 29.6 g 21.0 g 3.2 g	
18木	ごはん 揚げ魚のおろしソースかけ 白菜のおひたし 根菜のごま汁 オレンジ	○	飲用牛乳、ボラ、かつお節、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、でん粉、サラダ油、こんにゃく、三温糖、じゃがいも、ごま（ねり）、白すりごま	しょうが、だいこん、玉葱、にんにく、はくさい、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ、オレンジ	573 kcal 25.8 g 19.5 g 1.9 g	
19金	セレクト給食 AセットかBセットどちらかを選びます。どちらを選んだか忘れないようにしましょう 牛乳、ひよこ豆サラダ、ポトフは共通のメニューです。						
19金	きなご揚げパン ひよこ豆サラダ ポトフ ぶどう寒天ゼリー	A	○	飲用牛乳、きな粉、まぐろ缶詰（油漬）、粉寒天、ひよこめ、豚モモ肉、ウィンナー（乳卵無）	ショートニングパン、油、さとう、グラニュー糖、オリーブ油、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、玉葱、にんにく、ぶどうジュース、ナタデココ	642 kcal 23.6 g 28.2 g 2.1 g
	ココア揚げパン ひよこ豆サラダ ポトフ オレンジ寒天ゼリー	B	○	飲用牛乳、まぐろ缶詰（油漬）、粉寒天、ひよこめ、豚モモ肉、ウィンナー（乳卵無）	ショートニングパン、油、さとう、グラニュー糖、オリーブ油、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、玉葱、にんにく、オレンジジュース、ナタデココ	610 kcal 22.0 g 26.9 g 2.1 g
22月	ごまごはん あかうおのゆずみそ焼き かぼちゃの煮物 けんちん汁 りんご	○	飲用牛乳、あかうお、赤みそ、豚肉、木綿豆腐	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも	ゆず、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、りんご	529 kcal 22.5 g 12.9 g 1.9 g	
23火	小松菜チャーハン レバーとポテトの中華ソース 春雨ともずくのスープ みかん	○	飲用牛乳、たまご、豚肉、豚レバー、なると（卵無）、木綿豆腐、もずく	ごま油、精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、じゃがいも、緑豆はるさめ	しょうが、ねぎ、にんじん、こまつな、にんにく、玉葱、えのきたけ、みかん	613 kcal 26.1 g 19.4 g 2.9 g	
24水	コーンピラフ フライドチキン ミネストローネ ココアケーキ	ジョア	ジョア（ブレン味）、ハム（乳卵無）、若鶏モモ肉、豚肉、牛乳・調理用、豆乳	精白米、サラダ油、さとう、粉糖、マーガリン（乳無）、小麦粉、コーンスターチ、じゃがいも、マカロニ（乳卵無）、三温糖、	にんじん、玉葱、コーン、こまつな、にんにく、トマト缶、キャベツ、パセリ	677 kcal 19.6 g 23.4 g 2.3 g	

※食材料の都合により、献立の変更をする場合がありますがご了承ください。