

日・曜	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）	7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）	15日（火）	16日（水）
献立名	ごはん 牛乳 ほっけみりん干し 肉じゃが かきたま汁	ごはん 牛乳 ささみチーズフライ のりサラダ パンプキンポタージュ オレンジ	ごはん 牛乳 鯖のごまだれ たくあん和え 生揚げの味噌汁	ごはん 牛乳 卵焼き 鶏とこんにゃくの旨煮 沢煮椀 大福	ごはん 牛乳 鯉のコーン焼き ごま和え 鶏つみれ汁	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 磯香和え 豆乳仕立ての味噌汁	ごはん 牛乳 あじフライ お芋アーモンドサラダ こづゆ	ごはん 牛乳 鶏の味噌漬け焼き 梅昆布和え 大根のそぼろ汁 自給の愛護デザート	ごはん 牛乳 白身魚フライ ソテー お芋のパープルポタージュ	ごはん 牛乳 秋野菜カレー 海の幸のサラダ 福神漬 ヨーグルト	ごはん 牛乳 鶏のマーマレード焼き れんこん彩りサラダ あおさの味噌汁
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう ほっけみりん干し じゃがいも ぶたにく たまねぎ にんじん えだまめ 油 三温糖 醤油 酒 みりん にんじん えのきたけ とうふ たまご なかなぎ はだいこん にぼし・かつおだし こんぶだし 塩 醤油 片栗粉	こめ ぎゅうにゅう ささみチーズフライ 油 中濃ソース のり ツナ にんじん きゅうり もやし キャベツ ナムルドレッシング 酢 醤油 きび砂糖 ベーコン たまねぎ かぼちゃ にんじん マッシュルーム コンソメ ぎゅうにゅう バター 油 コーンポタージュ 塩 こしょう オレンジ	こめ ぎゅうにゅう さば文化干し 酒 しょうが 三温糖 きび砂糖 みりん 醤油 ごま 片栗粉 たくあん あおバパイヤ キャベツ もやし きゅうり かつおぶし 醤油 なまあげ だいこん にんじん わかくめ なかなぎ にぼし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう たまご焼き どりにく こんにゃく にんじん れんこん さつまあげ しいたけ グリーンピース ごま油 三温糖 醤油 みそ 酒 ごま かつおだし ぶたにく はくさい にんじん だけのこ あぶらあげ はだいこん なかなぎ にぼし・かつおだし こんぶだし 酒 塩 醤油 大福	こめ ぎゅうにゅう 甘塩さけ ワイン とうもろこし エッグフリーマヨネーズ チーズ こまつな キャベツ にんじん ごま油 三温糖 醤油 かぼちゃ れんこん しいたけ どりにく はだいこん ごま油 にぼし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう ミートハンバーグ 三温糖 醤油 みりん だいこん 片栗粉 こまつな エリンギ キャベツ にんじん 醤油 かつおだし ごま油 にんじん 醤油 きくらげ ふ ほたて だいこん にんじん ごぼう なかなぎ ぶたにく にんじん あぶらあげ ごま油 こんぶだし にぼし・かつおだし みそ とうにゅう	こめ ぎゅうにゅう あじフライ 油 中濃ソース キャベツ さつまいも きゅうり アーモンド エッグフリーマヨネーズ 塩 こしょう きくらげ ふ ほたて だいこん にんじん ごぼう なかなぎ ぶたにく にんじん あぶらあげ ごま油 こんぶだし にぼし・かつおだし 塩 醤油 酒	こめ ぎゅうにゅう どりにく にんにく ごま みそ 七味唐辛子 ごま油 醤油 みりん こしょう 酢 三温糖 キャベツ もやし こメロン はだいこん あげちりめん ねりうめ かりかりうめ 塩昆布 醤油 ぶたにく ごま油 だいこん にんじん はだいこん きくらげ 醤油 みりん 塩 片栗粉 ブルーベリーゼリー	こめ ぎゅうにゅう 白身魚フライ 油 中濃ソース バター ベーコン キャベツ もやし にら とうもろこし 塩 こしょう かつおだし どりにく たまねぎ さつまいも にんじん きゅうり キャベツ ツナ 油 酢 上白糖 塩 かつおだし ごま油 福神漬 ヨーグルト	こめ むぎ ぎゅうにゅう 油 しょうが にんにく マーマレード 醤油 れんこん ひじき にんじん さといも れんこん チーズ カレールウ コンソメ ハム ごま 醤油 エッグフリーマヨネーズ こしょう キャベツ ツナ 油 酢 上白糖 塩 かつおだし ごま油 福神漬 ヨーグルト	こめ ぎゅうにゅう どりにく しょうが にんにく マーマレード 醤油 れんこん ひじき にんじん さといも れんこん きゅうり さつまいも とうもろこし きゅうり キャベツ ハム ごま 醤油 エッグフリーマヨネーズ こしょう キャベツ ツナ 油 酢 上白糖 塩 かつおだし ごま油 福神漬 ヨーグルト
	栄養価 小学校(中学年) 中学校	エネルギー たんぱく質 脂質 608 30.1 16.4 809 37.5 18.9	エネルギー たんぱく質 脂質 664 24.1 19.4 848 28.2 21.6	エネルギー たんぱく質 脂質 615 29.2 21.6 811 35.7 24.8	エネルギー たんぱく質 脂質 671 26.2 21.6 861 32.4 24.3	エネルギー たんぱく質 脂質 668 30.2 27.9 880 37.6 33.0	エネルギー たんぱく質 脂質 637 26.9 21.4 857 34.1 26.0	エネルギー たんぱく質 脂質 610 20.8 17.9 790 24.4 20.0	エネルギー たんぱく質 脂質 677 29.9 24.3 877 36.5 28.3	エネルギー たんぱく質 脂質 636 24.2 20.2 864 31.6 24.2	エネルギー たんぱく質 脂質 694 22.5 21.4 882 27.2 25.3
日・曜	17日（木）	18日（金）	21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）	28日（月）	29日（火）	30日（水）	31日（木）
献立名	ごはん 牛乳 しゅうまい②③ 生揚げの味噌炒め のっぺい汁	ごはん 牛乳 イカのレモン煮 納豆和え 豚汁 マスカットデザート	ごはん 牛乳 鶏そぼろ丼の具 里の香汁 りんご	ごはん 牛乳 納豆 里芋と冬瓜の味噌煮 湯葉のお吸い物	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き シャキシャキ和え カレー南蛮汁	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンバンジー もちもち紫	ごはん 牛乳 鯖ごま竜田 ひじきの炒り煮 群雲汁	ごはん 牛乳 イカのんにくバター醤油 炒り豆腐 お麩の味噌汁	ごはん ジョア（いちご） 旨辛チキン ツナ和え 青菜ときのこのスープ	ごはん 牛乳 鯖のもみじ焼き アーモンド和え なめこ汁	わかめごはん 牛乳 カレーコロッケ 肉みそ炒め ビーフンスープ
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく ごま油 にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ なまあげ チンゲンサイ 酒 みそ 三温糖 オイスターソース 醤油 片栗粉 中華だし どりにく だいこん にんじん さといも ごぼう はだいこん にぼし・かつおだし 酒 醤油 塩 片栗粉	こめ ぎゅうにゅう いか 酒 油 米粉 片栗粉 醤油 上白糖 レモン 酢 なっとう こまつな こメロン キャベツ 醤油 かつおぶし 辛子粉 こんぶだし ごま油 ぶたにく さといも ごぼう だいこん にんじん こんにゃく あぶらあげ なかなぎ にぼし・かつおだし みそ マスカットデザート	こめ ぎゅうにゅう どりにく しょうが 酒 醤油 油 三温糖 油 いりたまご えだまめ にんじん 上白糖 塩 さつまいも ごぼう だいこん れんこん とうふ なかなぎ はだいこん にんにく みそ りんご	こめ ぎゅうにゅう なっとう さんま開き 片栗粉 米粉 油 醤油 酒 みりん 三温糖 しょうが れんこん どりにく こんにゃく グリーンピース にんにく しょうが 酒 みそ オイスターソース 醤油 片栗粉 ごま油 中華だし ゆば わかめ なかなぎ とうふ 塩 こんぶだし にぼし・かつおだし 酒 醤油	こめ ぎゅうにゅう ごま油 三温糖 醤油 酒 みりん みそ 醤油 エッグフリーマヨネーズ ごま 酢 こしょう かつおだし かつおぶし 油 どりにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな うどん カレールウ 醤油 にぼし・かつおだし	こめ ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく にんじん しいたけ たまねぎ にら にんにく しょうが ごま油 中華だし 麻婆豆腐ベース 酒 上白糖 みそ 醤油 片栗粉 どりにく キャベツ にんじん きゅうり 酢 ごま油 みりん 醤油 上白糖 みそ もちもち紫	こめ ぎゅうにゅう さばごま衣 油 ひじき あぶらあげ にんじん ぶたにく こんにゃく えだまめ 三温糖 醤油 かつおだし 酒 ごま油 にんじん まいだけ とうふ たまご なかなぎ はだいこん にぼし・かつおだし こんぶだし 塩 醤油 片栗粉	こめ ぎゅうにゅう にんにく 酒 醤油 塩 米粉 片栗粉 油 カレー粉 バター 油 どりにく とうふ おから なかなぎ にんじん きくらげ さやいんげん 酒 みりん 醤油 三温糖 きび砂糖 かつおだし はだいこん さつまいも キャベツ えのきたけ ふ あぶらあげ みそ にぼし・かつおだし	こめ ジョア どりにく 酒 塩 米粉 片栗粉 油 トマトピューレー コチュジャン 三温糖 マーマレード 醤油 酢 ツナ レモン こまつな キャベツ きゅうり 上白糖 醤油 オリブオイル にんにく ベーコン じゃがいも はだいこん マッシュルーム エリンギ にんじん 塩 こしょう チンゲンサイ チキンフイヨン コンソメ	こめ ぎゅうにゅう 甘塩さけ にんじん 酒 エッグフリーマヨネーズ ごまつな キャベツ にんじん とうもろこし 醤油 アーモンド 上白糖 なまあげ なめこ たまねぎ にぼし・かつおだし こんぶだし みそ	こめ わかめごはんベース ぎゅうにゅう カレーコロッケ 油 中濃ソース ぶたにく にんじん ビーマン キャベツ だけのこ ごま油 にんにく 上白糖 酒 みそ 醤油 コチュジャン どりにく にんじん たまねぎ しいたけ もやし ビーフン こまつな ごま油 なかなぎ しょうが 中華だし チキンフイヨン 醤油 塩 こしょう
	栄養価 小学校(中学年) 中学校	エネルギー たんぱく質 脂質 616 26.2 19.5 841 33.7 23.6	エネルギー たんぱく質 脂質 648 30.1 18.4 855 37.3 21.5	エネルギー たんぱく質 脂質 652 28.7 20.6 865 36.1 24.7	エネルギー たんぱく質 脂質 605 28.7 18.4 800 36.2 21.4	エネルギー たんぱく質 脂質 733 24.4 29.3 980 31.5 35.9	エネルギー たんぱく質 脂質 634 25.2 20.4 825 31.5 23.3	エネルギー たんぱく質 脂質 628 27.7 22.4 836 34.5 26.9	エネルギー たんぱく質 脂質 602 29.3 19.5 811 38.1 23.5	エネルギー たんぱく質 脂質 607 24.3 17.6 829 31.4 23.1	エネルギー たんぱく質 脂質 679 28.1 29.5 870 33.0 33.3

★ 上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。