

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	血や肉 骨や歯になるもの	からだの調子 を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人分 kcal	たんば く質 g
4	火	あきのかおり ごはん		とりつくねのとうにゅうスープ きびなこのからあげ みかん	鶏肉 牛乳 こんぶ 鶏肉 豆腐 きびなこ	にんじん しめじ ごぼう 玉葱 干し椎茸 だいこん はくさい ねぎ ねぎ みかん	米 くり パン粉 でんぶん 油	580	24.7
5	水	コッペパン		いちごジャム コーンシチュー わふうサラダ ラ・フランス 	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	いちごジャム だいこん にんじん コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ ラ・フランス	コッペパン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	655	21.5
6	木	かつおふりかけ ごはん		とりにくとこんにゃくのみそに きりぼしだいこんのごますあえ	粉かつお 牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節	しょうが ごぼう にんじん だいこん 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり 切干しだいこん	米 ごま 油 こんにゃく	588	23.1
7	金	ごはん		えびといかのチリソース かみかみサラダ わかめとたまごのスープ	牛乳 えび するめ ちりめんじゃこ いか 木綿豆腐 たまご カットわかめ 鶏肉	にんにく しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう きゅうり えのきたけ	米 小麦粉 油 ごま	639	28.6
10	月	カレーうどん		ひじきのナムル やきいもたべくらべ (あんのういも、シルクスイート)	豚肉 油揚げ 牛乳 ひじき 	玉葱 にんじん ねぎ こまつな もやし にんにく しょうが	うどん 油 ごま さつまいも	686	31.1
11	火	ちゃめし		おでん ごまあえ みかん	牛乳 つみれ 焼き竹輪 さつま揚げ がんもどき はんぺん 結びこんぶ	だいこん はくさい もやし にんじん こまつな みかん	米 じゃがいも こんにゃく ちくわぶ 砂糖 ごま	611	24.7
12	水	ココアあげパン		はくさいとにくだんごの スープに じゃがいもバターしょうゆに	牛乳 鶏肉 たまご	ねぎ しょうが にんじん だけのご 干し椎茸 はくさい	コッペパン 油 グラニュー糖 春雨 じゃがいも バター	571	22.0
13	木	ハヤシライス		カリカリじゃこサラダ りんご	牛肉 牛乳 ちりめんじゃこ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	米 おおむぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま	667	22.7
☆祝・開校95周年献立									
14	金	ちらしずし		すましじる そくせきづけ ミックスベリーゼリー	油揚げ エビ たまご のり 牛乳 ささかまぼこ 豆腐 はんぺん	人参 かんぴょう 干し椎茸 さやいんげん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり しょうが レモン いちご ブルーベリー クランベリー	米 砂糖 油 	562	22.9
18	火	メープル ハニー トースト		サーモンのクリームスープ フーティン パイナップル 	牛乳 ベーコン 鮭 あさり	にんじん 玉葱 しめじ はくさい パイナップル	食パン じゃがいも バター はちみつ メープルシロップ 油 小麦粉 マカロニ	653	25.5
19	水	ひじきふりかけ ごはん		さといもクロック きゃべつのきざみこがえ とうふのみそしる	ひじき 粉かつお 牛乳 豚肉 こんぶ 豆腐 油揚げ わかめ	玉葱 にんじん こまつな キャベツ きゅうり	米 ごま さといも パン粉 じゃがいも 油 マッシュポテト 小麦粉	669	24.4
20	木	メキシカン ライス		ジャーマンオムレツ ABCマカロニスープ みかん	鶏肉 牛乳 たまご ベーコン チーズ 豚肉	トマト缶詰 玉葱 しょうが マッシュルーム こまつな ピーマン にんにく コーン にんじん キャベツ みかん	米 オリーブ油 油 じゃがいも ABCマカロニ	644	26.7
21	金	ごはん		ブルコギ チャプチェ ヨーグルトあえ	牛乳 牛肉 ヨーグルト	にんにく ねぎ にら りんご にんじん 玉葱 生しいたけ だけのご パイナップル 甘夏 桃	米 油 ごま 春雨	755	27.2
☆コラボ給食with 服部学園									
25	火	むぎごはん		めかじきの からあげネギソース あおさとこんさいのみそしる みかん	牛乳 めかじき あおさ	キャベツ 玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン えのきたけ にんにく しょうが 白菜 れんこん にら みかん	米 おおむぎ 砂糖 でんぶん 油	656	25.0
26	水	ツナとだいこん のスパゲティ		ガルパンソのサラダ りんごとさつまいものケーキ	ツナ のり 牛乳 ガルパンソ (ひよこ豆) たまご	玉葱 しめじ だいこん キャベツ きゅうり にんじん りんご	スパゲティ 小麦粉 さつまいも 砂糖 油 バター	656	24.7
27	木	あぶたまどん		はくさいのたくあんあえ かき	鶏肉 油揚げ たまご 牛乳	玉葱 はくさい にんじん きゅうり たくあん かき	米 油	644	24.2
28	金	ごはん		とうふハンバーグ はりはりサラダ みそしる	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 たまご ハム 油揚げ わかめ ひじき	玉葱 切干しだいこん キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ こまつな	米 油 パン粉 でんぶん 春雨 砂糖 じゃがいも	678	30.1