

日曜日	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	たんぱく質 g
8	木	人日の節句献立 七草かうどん		おかかかええ フルーツきんとん	油揚げ 鶏肉 かまぼこ 白みそ 牛乳 かつお節	干し椎茸 はくさい にんじん だいこん かぶ(葉) せり ながねぎ キャベツ こまつな パイン缶	もち スパゲッティ 砂糖 うどん 白ごま さつまいも バター	813	32.4
9	金	ブルコギ丼		わかめスープ 抹茶団子	豚肉 牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ 小豆 きな粉	玉葱 にんにく しょうが にんじん 赤パプリカ 緑豆もやし にはくさい ながねぎ	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖 白玉粉	893	35.0
13	火	ご飯		鶏肉とこんにゃくの味噌煮 ぱりぱりサラダ	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 赤みそ ちりめんじゃこ	しょうが ごぼう にんじん れんこん だいこん 干し椎茸 ながねぎ きゅうり もやし	米 こんにゃく 三温糖 ワンタンの皮 油 ごま油	800	33.7
14	水	ガーリックフランス		冬野菜のクリームシチュー ゆで野菜レモン風味 果物(みかん)	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム わかめ	にんにく パセリ 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) かぼちゃ かぶ ほうれんそう キャベツ 緑豆もやし ホールコーン レモン(果汁) みかん	ソフトフランスパン バター 無塩バター 薄力粉 砂糖	757	29.6
15	木	小正月献立 あずき飯		肉じゃがカレー風味 沢煮椀(豚肉入) 果物(いちご)	小豆 牛乳 豚肉 油揚げ	にんじん 玉葱 さやいんげん だいこん しめじ こまつな いちご	米 もち米 ごま じゃがいも 里芋	762	30.3
16	金	ご飯		おみくじコロッケ ツナサラダ 豆腐ときのこの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 プロセスチーズ ウィンナー たこ まぐろ缶詰 かつお節 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	玉葱 にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり なめこ えのきたけ だいこん ながねぎ	米 じゃがいも 油 薄力粉 パン粉(乾) 揚げ油 三温糖	883	30.7
19	月	19日は食育の日 沖縄県郷土料理 しじゅうしい		にんじんしりしり もずく汁 ちんすこう	豚肉 刻み昆布 牛乳 ツナ缶 たまご 鶏肉 もずく	にんじん 干し椎茸 さやいんげん 緑豆もやし えのきたけ ながねぎ だいこん あさつき	米 もち米 ごま油 三温糖 そうめん 薄力粉 砂糖 黒砂糖 ラード 油	768	28.8
20	火	ご飯		魚の西京焼き ひじきの五目煮 たっぷり野菜の豚汁	牛乳 ホキ 西京みそ 鶏ひき肉 干しひじき 油揚げ 大豆 豚肉 白みそ 赤みそ	にんじん きぬさや 玉葱 ごぼう だいこん れんこん まいたけ	米 つきこんにゃく 三温糖	748	38.5
21	水	チリコンカンライス		キャベツのアップルマリネ サイダーボンチ	豚ひき肉 大豆 ひよこめ 牛乳	にんにく 玉葱 にんじん トマト缶 トマトケチャップ パセリ キャベツ 赤パプリカ ホールコーン りんご パイン缶 黄桃缶 みかん缶 ナタデココ レモン(果汁)	米 オリーブ油 油 砂糖	861	32.3
22	木	韓国献立 ご飯		キムムッチ 豆腐のチゲ風 ビーフンソテー	牛乳 刻みのり 鶏肉 タラ 木綿豆腐 赤みそ 豚肉	にんにく にはくさい ながねぎ 玉葱 はくさい 白菜キムチ しょうが にんじん 干し椎茸 キャベツ もやし ピーマン	米 ごま油 砂糖 白ごま しらたき ビーフン	743	32.3
23	金	あなかかけ五目焼きそば		みそポテト 果物(いよかん)	豚肉 むきえび いか 牛乳 たまご 白みそ	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん 玉葱 たけのこ(水煮) はくさい チンゲンサイ ながねぎ いよかん	中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 揚げ油 三温糖	790	32.8
26	月	昭和の給食 ご飯		くじらのノルウェー煮 かぶの酢漬け 根菜汁	牛乳 くじら肉 鶏肉 白みそ 赤みそ 油揚げ	しょうが トマトケチャップ かぶ(葉) にんじん きゅうり だいこん れんこん ごぼう こまつな ながねぎ	米 じゃがいも 片栗粉 揚げ油 砂糖	786	37.2
27	火	ご飯		油淋鶏 切干大根のナムル 豆腐とにらのスープ	牛乳 鶏肉 ロースハム 絹ごし豆腐	れんこん しょうが とうがらし(乾) わけぎ 切干しだいこん にんじん 緑豆もやし きゅうり にんにく ながねぎ 干し椎茸 にはくさい	米 片栗粉 揚げ油 三温糖 ごま油	795	32.5
28	水	最初の給食 ご飯		鮭の塩焼き たくあん和え さつま汁	牛乳 甘塩さけ かつおぶし 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	だいこん きゅうりにんじん たくあん漬け ごぼう 干し椎茸 ながねぎ しょうが	米 白ごま ごま油 こんにゃく さつまいも	763	38.3
29	木	昭和の給食② ソフト麺 ミートソース		さつまいものフライドポテト サラダ カップdeヤクルト	豚ひき肉 大豆 粉チーズ 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) トマトケチャップ トマトピューレ トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	ソフトめん 薄力粉 さつまいも 揚げ油 砂糖	849	37.1
30	金	クオアチアコラボ給食 丸パン		トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラゲースープ	牛乳 豚ひき肉 たまご 牛乳 鶏肉	玉葱 にんじん セロリ トマトピューレ トマトケチャップ カリフラワー さやいんげん	丸パン 米 油 砂糖 薄力粉 じゃがいも バター オリーブ油	758	36.5

リクエスト

リクエスト

リクエスト

リクエスト

24日から30日は全国学校給食週間です

◎都合により献立を変更する可能性があります。ご了承ください。