



いただきます



日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱になる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
1 (木)	牛肉寿司 牛乳 ばち汁 わらびもち	牛肉 かまぼこ 牛乳	卵 きな粉	たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ	にんじん ほししいたけ さやいんげん	米 さとう 小麦粉	うどん わらびもち	817 33.7 391
2 (金)	《節分献立》 いわしの蒲焼き并 牛乳 赤だし 節分豆	いわし 赤みそ 大豆	豆腐 油揚げ 白みそ 牛乳	たまねぎ しめじ ねぎ	にんじん しょうが	米 油 さとう でんぶん	麦	802 38.4 386
5 (月)	《立志式お祝い献立》 赤飯 牛乳 さばの塩焼き 酢の物 すまし汁 お祝い大福	さば ちくわ かまぼこ 牛乳	小豆 わかめ 大豆	たまねぎ キャベツ えのきたけ	にんじん こまつな みつば	米 さとう 小麦	もち米 黒ごま 大福	805 38.4 340
6 (火)	《入試応援献立》 <b>3A 古宮 芽実さん作成献立</b> カツカレー 牛乳 海藻サラダ	豚肉 牛肉 海藻 牛乳		にんにく しょうが たまねぎ にんじん	グリーンピース キャベツ きゅうり	米 パン粉 小麦 米粉	でん粉 油 ごま じゃがいも さとう	840 38.4 340
7 (水)	麦ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 千草和え のっぺい汁	鮭 中みそ	鶏肉 牛乳	たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ	にんじん ほうれんそう コーン	米 こんにやく さとう ノンエッグマヨネーズ	麦 さといも でんぶん	784 37.2 388
8 (木)	麦ごはん 牛乳 吉野煮 おかか和え	鶏肉 ちくわ 大豆 牛乳	がんもどき かつおけずり ひじき	にんじん ごぼう はくさい キャベツ	だいこん れんこん さやいんげん こまつな	米 油 こんにやく	麦 さとう でんぶん	727 34.3 386
9 (金)	米粉パン 牛乳 白菜の豆乳クリーム煮 大根サラダ	鶏肉 豆乳 牛乳	白いんげん豆 ツナ	たまねぎ はくさい ブロッコリー しめじ	にんじん だいこん コーン ブロッコリー	パン じゃがいも 米粉	油 さとう	828 35.7 333
13 (火)	高菜チャーハン 牛乳 中華スープ ヨーグルト	豚肉 焼き豚 ヨーグルト	鶏肉 牛乳	たまねぎ こまつな しめじ	にんじん はくさい にんにく	米 さとう	ごま油	726 38.3 299
14 (水)	<b>3C 原田 理保さん作成献立</b> ソフト麺のクリームソースかけ 牛乳 フレンチサラダ タルト	ベーコン 豆乳 卵	ハム 牛乳	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ いちご	ソフト麺 油 マーガリン 小麦粉	タルト さとう 米粉	766 33.3 354
15 (木)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 切り干し大根の酢の物 ふりかけ	牛肉 のり 牛乳	ツナ かつおけずり	たまねぎ キャベツ さやいんげん きりぼしだいこん	にんじん こまつな	米 油 じゃがいも	麦 こんにやく さとう	788 33.9 330
16 (金)	米粉パン 牛乳 鮭のチーズフライ キャベツのサラダ 春雨スープ	鮭 牛乳 チーズ ベーコン		にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ	はくさい ねぎ	米粉パン パン粉 小麦粉 油	さとう はるさめ	786 37.2 379
19 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き 甘酢和え 大根のみそ汁	鶏肉 中みそ 牛乳	油揚げ ちりめん	たまねぎ キャベツ だいこん えのきたけ	にんじん こまつな にんにく しょうが	米 ごま油	麦 さとう	724 37.8 317
20 (火)	麦ごはん 牛乳 キムチチゲ 中華サラダ	豚肉 厚揚げ	中味噌 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ はくさい	キムチ 大根 にんじん 白ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 油 さとう	ごま油 マロニー	780 38.2 387
21 (水)	<b>3B 秋田 優奈さん作成献立</b> チャンポン麺 牛乳 しゅうまい ナムル フルーツ杏仁	豚肉 平天 牛乳 豆乳	いか なると	たまねぎ キャベツ もやし もも あんず	にんじん こまつな ねぎ	中華麺 さとう 小麦粉 フルーツ杏仁ゼリー	ごま油 パン粉 油	804 36.4 337
22 (木)	ピタパン 牛乳 タンドリーチキン ツナサラダ コンソメスープ	鶏肉 ヨーグルト ツナ ベーコン		たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	コーン	ピタパン 卵なしマヨネーズ マカロニ		728 29.4 391
26 (月)	麦ごはん 牛乳 チャプチェ ビーンズサラダ	豚肉 ミックスビーンズ	牛乳	たまねぎ キャベツ れんこん しょうが	にんじん ブロッコリー きゅうり にんにく	米 油 さとう	麦 はるさめ	745 34.9 391
27 (火)	麦ごはん 牛乳 さわらのごまみそかけ ひじきの和え物 けんちん汁	さわら 赤みそ ちくわ	ひじき 牛乳 豆腐	たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ	にんじん ほうれんそう しょうが	米 ごま ごま油	麦 さとう	784 37.2 388
28 (水)	ピラフ 牛乳 牛肉のトマト煮込み フルーツ白玉	牛肉 豆乳	ウインナー 牛乳	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム にんにく	にんじん コーン トマト バイン みかん 桃	米 油 白玉団子	じゃがいも さとう 米粉	766 33.3 354
29 (木)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 中華スープ	豚肉 赤みそ	牛乳 ベーコン	しょうが にんにく キャベツ ピーマン	にんじん もやし 玉ねぎ 白菜 エリンギ たら	米 油 さとう ごま油	麦	745 34.9 391

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。