



日 曜	主 食	牛乳	果物・デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水	ターメリックライス		冷凍みかん	体力アップキーマカレー 海藻ツナサラダ	牛乳・大豆・豚肉・ひじき・茎わかめ・ツナ	米・玄米・油・小麦粉・バター・ごま	パセリ・にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・トマト・ビュレ・キャベツ・小松菜・みかん	782Kcal 30.9g
2 木	醤油ラーメン			小魚とじゃが芋のカレー風味	牛乳・豚肉・煮干し	中華麺・油・じゃが芋・砂糖	にんにく・しょうが・もやし・人参・長ねぎ・小松菜	718Kcal 31.7g
3 金	ご飯			豚すき煮 豆腐団子汁 もやしの胡麻和え	牛乳・豚肉・麩・豆腐・鶏肉・油揚げ	米・油・糸こんにゃく・白玉・ごま・砂糖	えのきたけ・白菜・長ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・もやし・小松菜	759Kcal 33.4g
6 月	グリーン蒸しパン			いかのマリネサラダ イタリアンスープ	牛乳・卵・調理用牛乳・豆乳・チーズ・ベーコン・いか	小麦粉・砂糖・油・パン粉・でん粉・バター	小松菜・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ホールコーン・ヤングコーン・きゅうり	728Kcal 32.4g
7 火	キムチチャーハン			きびなごのピリ辛ソース 春雨スープ	牛乳・豚肉・ボークハム・きびなご	胚芽米・麦・油・ごま・ごま油・春雨・でん粉・砂糖	人参・白菜キムチ・白菜・長ねぎ・キャベツ・小松菜・にんにく・唐辛子	715Kcal 29.9g
8 水	スパゲティ ペスカトーレ		パンナコッタ	レンズ豆のスープ	牛乳・えび・いか・ベーコン・レンズ豆・生クリーム・調理用牛乳・ゼラチン	スパゲティ・油・オリーブ油・砂糖	にんにく・玉ねぎ・人参・トマト・パセリ・ブルーベリージャム	863Kcal 38.5g
9 木	ガーリックライス			チキンカチャトラ アスパラベーコンソテー	牛乳・鶏肉・ベーコン	米・バター・油・オリーブ油・砂糖・じゃが芋	にんにく・玉ねぎ・ピーマン・エリンギ・ぶなしめじ・トマト缶・バジル・ローズマリー・アスパラガス・ホールコーン	716Kcal 27.1g
入梅の献立								
10 金	梅おかかご飯			いわしの塩焼き 臭だくさん味噌汁	牛乳・鯉節・いわし・豚肉・生揚げ・味噌	米・麦・油・じゃが芋・こんにゃく	梅・大根葉・人参・ごぼう・大根・ぶなしめじ・長ねぎ・スナップえんどう	709kcal 34.4g
13 月	シシジュシー		パインゼリー	フィッシュバーク もずく入り卵スープ	牛乳・豚肉・昆布・かまぼこ・たら・卵・味噌・もずく・豆腐・寒天・ゼラチン	米・油・パン粉・砂糖	人参・万能ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・白菜・長ねぎ・パインジュース・パイン缶	711Kcal 39.4g
14 火	きんぴらドッグ			カリカリベーコンサラダ あけぼのポテト	牛乳・豚肉・ベーコン・豆乳	コッペパン・油・ごま油・ごま・砂糖・じゃが芋・バター	ごぼう・人参・キャベツ・ホールコーン	711Kcal 27.0g
15 水	いなりちらし寿司			キャベツの和風サラダ 大根と豆腐の味噌汁	牛乳・ひじき・油揚げ・わかめ・ちりめんじゃこ・豆腐・味噌	胚芽米・砂糖・油	人参・さやえんどう・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・大根・大根葉・ぶなしめじ	761Kcal 27.6g
16 木	五目タンメン		白玉ポンチ		牛乳・豚肉・うすら卵	中華麺・油・ごま油・白玉もち・砂糖	キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ・長ねぎ・さやえんどう・しょうが・きくらげ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶	825Kcal 26.8g
17 金	五穀わかめご飯			いなだのごぼう味噌焼き 五目呉汁	牛乳・わかめ・いなだ・大豆・豚肉・味噌	米・麦・きび・あわ・油・砂糖・こんにゃく・ごま	ごぼう・人参・大根・にんにく・干し椎茸・小松菜	721Kcal 35.0g
20 月	麦ご飯			四川豆腐 中華サラダ	牛乳・豆腐・豚肉・ボークハム	米・麦・油・砂糖・でん粉・ごま油・ごま	青梗菜・干し椎茸・人参・たけのこ・玉ねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・もやし・えのきたけ・きくらげ	721Kcal 31.9g
21 火	高野豆腐そぼろご飯			豆あじの竜田揚げ 冬瓜汁	牛乳・豚肉・高野豆腐・豆あじ・鶏肉・豆腐	米・麦・油・砂糖・でん粉	人参・干し椎茸・長ねぎ・さやえんどう・しょうが・冬瓜・小松菜	749Kcal 32.5g
22 水	期末考査1日目（給食はありません）							
23 木	期末考査2日目（給食はありません）							
24 金	大根スパゲティ	ジュリンコース		大学芋	ツナ	スパゲティ・油・ごま・バター・砂糖・さつま芋・水あめ	リンゴジュース・玉ねぎ・大根	791Kcal 19.8g
27 月	海鮮チャーハン			シャキシャキスープ たらまヨポテト	牛乳・いか・えび・卵・ベーコン・たらこ	米・麦・油・ごま油・じゃが芋・マヨネーズ	長ねぎ・青梗菜・レタス・玉ねぎ・人参	718Kcal 31.0g
28 火	セサミパン			魚のチーズ焼き ミネストローネ	牛乳・もうかさめ・チーズ・ベーコン・白いんげん豆・豚肉	セサミパン・じゃが芋・油・マカロニ	玉ねぎ・パセリ・人参・かぶ・かぶ菜・なす・ズッキーニ・トマト	786Kcal 40.1g
29 水	枝豆ご飯			みそチキンカツ 澄まし汁	牛乳・鶏肉・味噌・豆腐	米・麦・小麦粉・パン粉・油・砂糖・ごま油・ごま	枝豆・にんにく・たけのこ・えのきたけ・人参・白菜・小松菜	774Kcal 31.5g
30 木	冷やしきつねうどん		水無月	かきたま汁	牛乳・茎わかめ・油揚げ・豆腐・卵	うどん・砂糖・でん粉・小麦粉・上新粉・甘納豆	もやし・人参・きゅうり・小松菜・長ねぎ・たけのこ	738Kcal 27.3g

* 材料の都合により献立を変更することがあります。 * 調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

* 食材は果物以外全て加熱しています。