



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
1	木	カレーミート スパゲティ		オニオンドレッシングサラダ くだもの	豚肉,牛乳	スパゲティ,油,小麦粉, バター,じゃがいも,上 白糖	にんにく,セロリ,たまねぎ,にん じん,ホールトマト,ピーマン, キャベツ,きゅうり,河内晩柑	797	31.1	311
2	金	【季節】 梅茶漬け		魚の塩こうじ焼き 肉じゃが	のり,牛乳,生鮭,豚肉	米,ごま油,醤油,しらた き,じゃがいも,上白糖	葉ねぎ,梅,ゆかり粉,たまねぎ, にんじん,さやいんげん	763	33.7	295
5	月	【歯と口の健康週間】 ごはん 甘辛揚げ大豆		焼きししゃも ごまあえ 鶏ごぼう汁	大豆,あおのり,牛乳,し しゃも,鶏肉,豆腐,油揚 げ,みそ	米,でんぷん,上白糖, ごま,ゴマペースト,こ んにやく	キャベツ,もやし,ほうれんそう, にんじん,洗いごぼう,だいこん, ねぎ	805	33.8	561
6	火	じゃこ菜めし		卵の花卵焼き きのこのすまし汁	油揚げ,ちりめんじゃこ, 牛乳,鶏肉,おから,鶏卵, 豆腐	米,ごま油,上白糖,油, ごま	にんじん,干しいたけ,こまつ な,しょうが,たけのこ水煮,さや いんげん,しめじ,えのきたけ	736	32.5	427
7	水	冷やし ごまだれうどん		フライドポテト くだもの	鶏肉,油揚げ,みそ,海藻 ミックス,鶏卵,牛乳,あ おのり	上白糖,ねりごま,ごま, でんぷん,ごま油,油, 冷凍うどん,じゃがいも	もやし,にんじん,きゅうり,冷凍 りんご	815	30.8	463
8	木	五目そばろ丼		わかたま汁 チョコレートゼリー	鶏肉,トビウオミンチ,鶏 卵,牛乳(調理用含),豚 肉,わかめ,粉寒天,脱脂 粉乳	米,油,上白糖,でんぷ ん	しょうが,にんじん,干しいた け,ごぼう,さやいんげん,たま ねぎ,ほうれんそう	812	34.7	353
9	金	じゃこチーズ トースト		チキンビーンズ キャベツのサラダ	ちりめんじゃこ,ピザチー ズ,牛乳,鶏肉,いんげん まめ	食パン,油,じゃがいも, 上白糖,バター,小麦粉	セロリ,たまねぎ,にんじん,マツ シュルーム,キャベツ,きゅうり, ホールコーン	721	35	490
12	月	大豆の かきあげ丼		野菜の甘酢かけ みそ汁	さくらえび,大豆,鶏卵,牛 乳,豆腐,油揚げ,みそ	米,米粒麦,油,小麦粉, 上白糖,ごま,ごま油	たまねぎ,にんじん,ピーマン,も やし,キャベツ,こまつな,にら	824	27.8	430
13	火	ごはん		魚の七味焼き 干草あえ 豆乳汁	牛乳,ホキ,鶏卵,豆腐,み そ,豆乳	米,ごま油,上白糖,ご ま油	にんにく,しょうが,ねぎ,キャベ ツ,ほうれんそう,にんじん,もや し,だいこん,しめじ,こまつな	714	34.2	370
14	水	豆乳きなこトースト		ホワイトシチュー パンプキンサラダ	きな粉,豆乳,脱脂粉乳, 牛乳(調理用含),ベー コン,豚肉,生クリーム	食パン,上白糖,バ ター,油,じゃがいも,小 麦粉,アーモンド,はち みつ	セロリ,たまねぎ,にんじん,マツ シュルーム,パセリ,かぼちゃ, キャベツ,きゅうり	822	30.6	462
15	木	※前期中間考査1日目は、給食がありません。								
16	金	【地場産物】 ムロアジの ドライカレー		じゃがいものハニーサラダ くだもの	ムロアジミンチ,豚肉,牛 乳	米,油,小麦粉,油,じゃ がいも,はちみつ	にんにく,しょうが,セロリ,たま ねぎ,にんじん,ホールトマト, ピーマン,きゅうり,キャベツ,冷 凍みかん	822	30.3	307
19	月	【カルシウムデー】 パインパン		白いんげん豆のグラタン ひじきサラダ	牛乳(調理用含),ベー コン,脱脂粉乳,いんげん まめ,むきえび,鶏卵,生ク リーム,ピザチーズ,ひじ き	パン,油,米粉, はちみつ	たまねぎ,マッシュルーム,にん じん,ほうれんそう,キャベツ, きゅうり	752	36.2	581
20	火	あんかけ焼きそば		のりチョレギサラダ 黒糖ゼリーきなこがけ	豚肉,牛乳,耐熱系寒天, もみのり,粉寒天,きな粉	油,むし中華めん,上白 糖,でんぷん,ごま,ごま 油,黒砂糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,た けのこ水煮,もやし,こまつな, キャベツ,きゅうり,にんにく	713	28.0	390
21	水	チリコンカン		アスパラ入りサラダ くだもの	豚肉,キドニービーンズ, 牛乳	米,オリーブ油,油,バ ター,小麦粉,はちみつ	にんにく,セロリ,たまねぎ,トマ ト,ホールトマト,赤ピーマン,さ やいんげん,キャベツ,にんじ ん,きゅうり,アスパラガス,オレ ンジ	841	27.7	322
22	木	【韓国デー】 ごはん		ヤムニョントンダ 大根のナムル もずくスープ	牛乳,鶏肉,鶏卵,もずく	米,油,小麦粉,でんぷ ん,ごま油,はちみつ, 上白糖,ごま	にんにく,しょうが,だいこん, こまつな,もやし,にんじん,たけ のこ水煮,えのきたけ,ねぎ	862	32.7	355
23	金	卵とじ丼		しらすあえ くだもの	鶏肉,凍り豆腐,鶏卵,牛 乳,しらす干し	米,米粒麦,上白糖	たまねぎ,こまつな,しそ,キャベ ツ,にんじん,もやし,ほうれんそ う,メロン	795	34.7	393
26	月	シーフード ピラフ		じゃがいものフレンチサラダ 豆乳ゼリーポンチ	むきえび,いか,まだこ,牛 乳,粉寒天,豆乳	米,バター,油,じゃがい も,はちみつ,上白糖	にんにく,たまねぎ,マッシュ ルーム,ピーマン,にんじん,キャ ベツ,きゅうり,みかん缶,黄桃 缶,パイン缶	735	27.1	293
27	火	【韓国デー】 ビビンバみそ味		たけのこ入りわかめスープ くだもの	鶏卵,豚肉,みそ,牛乳,豆 腐,わかめ	米,米粒麦,油,ごま油, 上白糖,ごま	ぜんまい水煮,もやし,にんじ ん,こまつな,にんにく,しょうが, たまねぎ,たけのこ水煮,ねぎ, さくらんぼ	785	30.3	395
28	水	【セレクト給食】 A. 黒砂糖パン B. ミルクパン		レバーポテト イタリアンスープ	牛乳,豚レバー,ベーコン, 豚肉,粉チーズ	黒砂糖パン,油,じゃがい も,でんぷん,米粉, 上白糖,ごま,マカロニ	しょうが,たまねぎ,にんじん, ホールコーン,ほうれんそう	755 746	35.2 35.8	371 364
29	水	サーモンクリーム スパゲティ		ガーリックドレッシングサラダ くだもの	牛乳,生鮭,ひよこ豆,チヨ リソーソーセージ	ミルクパン,マヨネー ズ,パン粉,アーモンド, じゃがいも,オリーブ油	パセリ,にんにく,セロリ,たまね ぎ,にんじん,トマト,ホールトマ ト,オレンジ	764	33.9	440
30	金	ごはん		あじしそフライ ひじきの炒め煮 飛鳥汁	ベーコン,生鮭,牛乳(調 理用含),脱脂粉乳,生ク リーム,粉チーズ,耐熱系 寒天,わかめ	スパゲティ,油,バター, 小麦粉,ごま,オリーブ 油,三温糖	たまねぎ,マッシュルーム,パセ リ,キャベツ,きゅうり,にんじん, にんにく,くだもの	818	35.6	412

※食材の都合等により、
献立が変更になる場合があります。



【世界の料理】 **ビビンバみそ味(韓国)**・・・韓国の伝統的な家庭料理です。ビビンバとは「混ぜご飯」を表して
いる名前になっています。



ヤムニョントンダ(韓国)・・・ピリッと辛いたれが絡めてある鶏肉のから揚げです。韓国のみそ
「コチジャン」やケチャップを使ってたれを作りました。