



献立表



予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承ください。）

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金
1 ご飯 牛乳 かれいの唐揚げ 大豆の磯煮 味噌汁（小松菜）	2 小豆パン 牛乳 コーンコロッケ 野菜サラダ じゃがいものつぶつぶスープ	3 ちらし寿司 牛乳 いわしの梅煮 いんげんのごま和え 味噌汁（絹さや） 本別産素焼き黒大豆	4 ご飯 牛乳 回鍋肉 もやしの中華サラダ だいこんスープ	5 焼きそば 牛乳 中華風野菜スープ 杏仁デザート
ご飯、油、砂糖	パン、油、じゃがいも、 でん粉	ご飯、砂糖、ごま	ご飯、油、砂糖、でん粉	中華めん、油、春雨
牛乳、かれい、鶏肉、こうや豆腐、 油揚げ、大豆水煮、ひじき、味噌	牛乳、豚肉、大豆水煮、 まぐろ	牛乳、豆腐、味噌	牛乳、豚肉、ハム、味噌	牛乳、豚肉、鶏肉、えび、 いか
ごぼう、人参、小松菜、 こんにゃく	キャベツ、玉ねぎ、人参、 胡瓜、トマト、コーン、 グリーンピース	いんげん、人参、白菜、 絹さや	キャベツ、ピーマン、長ねぎ、 胡瓜、大根、もやし、小松菜、 人参、椎茸	キャベツ、ピーマン、人参、 レタス、長ねぎ、玉ねぎ、 椎茸、みかん、パイン、アロエ
8 ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 野菜のオイスターソース炒め きのこけんちん汁	9 たまごパン 牛乳 チキンのオープン焼き 青菜のソテー コーンポタージュ	10 ご飯 牛乳 赤魚の照り焼き 小松菜ともやしのおかか和え 筑前煮		12 カレーうどん 牛乳 いもち
ご飯、油、砂糖、でん粉	パン、油、じゃがいも	ご飯、油、砂糖、じゃがいも		うどん、砂糖、じゃがいも でん粉
牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	牛乳、鶏肉、ベーコン	牛乳、赤魚、鶏肉、焼き竹輪、 鯉節		牛乳、鶏肉、油揚げ、 つと巻き
いんげん、人参、大根、 ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、 椎茸、舞茸	小松菜、人参、玉ねぎ、 もやし、パセリ、コーン	ごぼう、人参、小松菜、 もやし、大根、竹の子、 こんにゃく、椎茸		玉ねぎ、人参、長ねぎ、 椎茸
15 親子どんぶり 牛乳 味噌汁（油揚げ）	16 ごまパン 牛乳 フランクフルトのケチャップ煮 かぼちゃのサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	17 ご飯 牛乳 さんまのおかか煮 切干大根の炒め煮 味噌汁（豆麩）	18 ご飯 牛乳 豚の角煮 もやしとハムのからし和え すまし汁（わかめと豆腐）	19 スパゲティナポリタン 牛乳 ジャーマンポテト せん切り野菜のスープ
ご飯、砂糖	パン、油、砂糖、マヨネーズ	ご飯、油、砂糖、ごま、 豆麩	ご飯、油、砂糖、ごま	スパゲティ、油、じゃがいも
牛乳、鶏肉、卵、わかめ、 油揚げ、つと巻き、味噌	牛乳、大豆水煮、豚肉、 ベーコン	牛乳、さんま、豚肉、わかめ、 さつま揚げ、味噌	牛乳、豚肉、ハム、豆腐、 わかめ	牛乳、豚肉、ベーコン
玉ねぎ、長ねぎ、人参、 みつば、椎茸	ほうれん草、玉ねぎ、人参、 ピーマン、南瓜、枝豆、 ぶなしめじ	人参、切干大根、長ねぎ	大根、もやし、チンゲン菜、 長ねぎ、人参、椎茸	キャベツ、人参、ピーマン、 セロリー、玉ねぎ、トマト、 パセリ、えのき、ぶなしめじ
22 ご飯 牛乳 白身魚フライ 五目きんぴら 味噌汁（えのき）	23 クリームパン 牛乳 チキン味噌カツ シーフードサラダ もやしのスープ	24 ご飯 牛乳 たらこの若狭焼き 白和え かき玉汁	25 チキンカレー 牛乳 黄桃のコンポート	26 広東麺 牛乳 だこ焼き
ご飯、油、砂糖、ごま	パン、油	ご飯、砂糖、でん粉、ごま	ご飯、はと麦、じゃがいも	ラーメン、油、でん粉
牛乳、たら、豚肉、味噌	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ、 えび、いか、かに	牛乳、たら、卵、豆腐	牛乳、鶏肉	牛乳、豚肉、えび、 うずら卵
ごぼう、大根、人参、えのき、 こんにゃく	胡瓜、もやし、長ねぎ、 人参、チンゲン菜	人参、ほうれん草、三つ葉、 椎茸	玉ねぎ、人参、黄桃	玉ねぎ、人参、白菜、 長ねぎ、椎茸
29 チキンピラフ 牛乳 チーズ入りハンバーグ いんげんのサラダ エビボールスープ				
ご飯、油、バター、マヨネーズ	節分では立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。 もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。 この節分の日には、季節のかわり目に物忌みといって、不吉なことが起きないように魔よけをして静かに部屋にこもってすごす日という習慣があります。 「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いはらう意味があります。 またこの日には、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして門や軒下にたて、邪気をはらうという習慣もあります。			
牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ				
いんげん、チンゲン菜、 玉ねぎ、人参、コーン、 椎茸				