



献立表



小学校、中学校、高校用

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願います。）

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
				豚肉、ヨーグルト、牛乳 玉ねぎ、にんじん、みかん、 パイン	かしわうどん 牛乳 野菜かき揚げ うどん 鶏肉、牛乳 にんじん、長ねぎ、 ほうれん草、しいたけ
体温や働く力					
からだを作る					
調子を整える					
	10	11	12	13	14
	ご飯 牛乳 チンジャオロース 棒々鶏サラダ 中華みそスープ	チョコチップパン 牛乳 照り焼きチキン スパゲティソース コンソメスープ（キャベツ）	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 大豆の磯煮 みそ汁（絹さや）	ご飯 牛乳 おろしチキン竜田 ピリ辛たたききゅうり すまし汁（わかめ、豆腐）	塩ラーメン 牛乳 焼売（1人2個）
体温や働く力	ご飯、ごま	チョコチップパン、スパゲティ	ご飯	ご飯、ごま	ラーメン
からだを作る	わかめ、鶏肉、豚肉、牛乳	ベーコン、鶏肉、牛乳	いわし、油揚げ、豆腐、大豆、ひじき、鶏肉、牛乳	わかめ、豆腐、鶏肉、牛乳	つと巻き、豚肉、鶏肉、牛乳
調子を整える	きゅうり、にんじん、もやし、ごぼう、玉ねぎ、ピーマン、竹の子、長ねぎ	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん	ごぼう、絹さや、にんじん、こんにゃく、梅干し	きゅうり、長ねぎ、にんじん、大根、すだち	もやし、玉ねぎ、にんじん、白菜、長ねぎ、グリーンピース
	17	18	19	20	21
	ご飯 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら 卵の花炒り 白玉汁	ナン 牛乳 ポークウインナー シーザーサラダ ドライカレー	ご飯 牛乳 アジフライ ごぼうサラダ みそ汁（えのき茸）	元気くんの日 元気くんご飯 牛乳 厚焼き玉子 ブロッコリーのおかか和え 塩けんちん汁	ベベロンチーノ 牛乳 チキンナゲット（1人2個）
体温や働く力	ご飯、白玉	ナン、クルトン	ご飯、ごま	ご飯、ごま	スパゲティ
からだを作る	ちくわ、おから、ひじき、豚肉、つと巻き、油揚げ、あおさ、牛乳	ウインナー、豚肉、牛肉、チーズ、牛乳	アジ、牛乳	ひじき、鶏肉、鶏卵、小桜えび、豆腐、かつお節、昆布、大豆、牛乳	ベーコン、鶏肉、おから、牛乳
調子を整える	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、こんにゃく、長ねぎ	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、レタス、トマト、ミニトマト	ごぼう、にんじん、えのき茸、大根	ブロッコリー、ごぼう、大根、絹さや、こんにゃく、にんじん、長ねぎ	玉ねぎ、にんにく、ほうれん草
	24	25	26	27	28
	ゆかりご飯 牛乳 擬製豆腐 わかめと長ねぎのぬた みそ汁（玉ねぎ）	たまごパン 牛乳 デミグラスハンバーグ ポテトサラダ ミネストローネ	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ひじきサラダ すまし汁（豆麩、つと）	ご飯 牛乳 和風肉団子（1人2個） 五目きんぴら みそ汁（豆腐）	塩焼きそば 牛乳 もずくスープ 杏仁デザート
体温や働く力	ご飯	たまごパン、じゃがいも、マカロニ	ご飯、豆麩	ご飯、ごま	焼きそば麺
からだを作る	わかめ、油揚げ、鶏卵、豚肉、ちくわ、豆腐、牛乳	鶏肉、豚肉、ベーコン、大福豆、ハム、牛乳	さば、ひじき、つと巻き、まぐろ、牛乳	鶏肉、豚肉、豆腐、大豆、牛乳	小桜えび、豚肉、いか、もずく、牛乳
調子を整える	玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しいたけ	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、トマト、パセリ	きゅうり、にんじん、長ねぎ	さやいんげん、ごぼう、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ	玉ねぎ、白菜、にら、にんじん、パイン、みかん、アロエ
	31	<p>開拓丼 牛乳 キャベツのごま和え 塩昆布の根菜汁</p> <p>☆☆5月5日はこどもの日です☆☆</p> <p>こどもの日は「端午の節句」とも言われ、こどもたちが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。もともとは男の子のお祝いをする日でしたが、今はこどもたちみんなのお祝いの日になっています。こどもの日に食べるものといえば「柏餅」があります。柏の葉は冬になっても枯れないことから、子孫繁栄の縁起物とされているのです。</p>			
体温や働く力	ご飯、ごま				
からだを作る	豚肉、大豆、ひじき、昆布、牛乳				
調子を整える	枝豆、大根、にんじん、コーン、キャベツ、きゅうり、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、こんにゃく				