



# 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
	1 	2 黒糖パン 牛乳 チキンのガーリックソテー 玉ねぎとえびのサラダ コンソメスープ（レタス）	3 ご飯 牛乳 ホキのゆずみそ焼き ブロッコリーのごま和え すまし汁（豆麩、つと）	4 わかめご飯 牛乳 揚げだし豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁（もやし）	5 しょうゆラーメン 牛乳 中華風ラビオリ
体温や働く力		黒糖パン	ご飯、豆麩、ごま	ご飯、ごま	ラーメン
からだを作る		ベーコン、鶏肉、えび、牛乳	ホキ、つと巻き、牛乳	豆腐、わかめ、ちくわ、牛乳	豚肉、鶏肉、牛乳
調子を整える		きゅうり、レタス、玉ねぎ、にんじん	にんじん、ブロッコリー、長ねぎ	きゅうり、もやし、長ねぎ、チンゲン菜、パプリカ、にんじん、しいたけ	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、チンゲン菜、もやし、キャベツ
	7 ご飯 牛乳 タレザンギ 玉ねぎの青じそ和え すまし汁（ぶなしめじ、豆腐）	8 チョコパン 牛乳 ほうれん草オムレツ ジャーマンポテト コンソメスープ（白菜）	9 ご飯 牛乳 いわしのみぞれ煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁（なめこ）	10 <b>元気くんの日</b>  元気くんキーマカレー 牛乳 みかんゼリー	11 あんかけ焼きそば 牛乳 春巻き
体温や働く力	ご飯	チョコパン、じゃがいも	ご飯、ごま	ご飯、はと麦、ゼリー	焼きそば麺、春雨
からだを作る	鶏肉、豆腐、かつお節、牛乳	鶏卵、ベーコン、鶏肉、牛乳	いわし、昆布、牛乳	豚肉、牛肉、大豆、牛乳	うずら卵、いか、えび、豚肉、ひじき、牛乳
調子を整える	きゅうり、ぶなしめじ、しそ、レタス、玉ねぎ、三つ葉、長ねぎ	玉ねぎ、にんじん、白菜、ほうれん草	キャベツ、大根、にんじん、なめこ	玉ねぎ、ピーマン、トマト、にんじん、みかん	玉ねぎ、きくらげ、白菜、にんじん、キャベツ、長ねぎ
	14 ご飯 牛乳 豚肉とえのき茸のしぐれ煮 たたきごぼう みそ汁（油揚げ）	15 かぼちゃパン 牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ イタリアンスープ	16 ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き 納豆 肉じゃが	17 ご飯 牛乳 えびと豆腐のチリソース もやしのサラダ 白菜スープ	18 スパゲティカルボナーラ 牛乳 ピーチミルクデザート
体温や働く力	ご飯、ごま	かぼちゃパン、マカロニ	ご飯、じゃがいも	ご飯	スパゲティ
からだを作る	豚肉、油揚げ、牛乳	鶏肉、豚肉、ベーコン、ハム、牛乳	ほっけ、豚肉、納豆、牛乳	豆腐、えび、牛乳	ベーコン、牛乳
調子を整える	えのき茸、長ねぎ、ごぼう、玉ねぎ、しらたき、にんじん	きゅうり、ほうれん草、トマト、にんじん、玉ねぎ	さやいんげん、にんじん、しらたき、玉ねぎ	えのき茸、にんにく、長ねぎ、しょうが、白菜、もやし、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、ほうれん草、みかん、ナタデココ
	21 <b>ビーンズビーフ丼</b> 牛乳 春雨サラダ 大根スープ 	22 クロワッサン 牛乳 マカロニグラタン ハムのマリネサラダ コンソメスープ（ぶなしめじ）	23 ご飯 牛乳 たらの甘酢あんかけ 白和え みそ汁（大根）	24 ご飯 牛乳 鶏肉の治部煮 いんげんのごま和え かき玉汁	25 カレーうどん 牛乳 白玉きな粉
体温や働く力	ご飯、春雨、ごま	クロワッサン、マカロニ	ご飯、ごま	ご飯、ごま	うどん、白玉
からだを作る	牛肉、豚肉、牛乳	ハム、えび、チーズ、牛乳	真だら、豆腐、牛乳	鶏肉、豆腐、鶏卵、牛乳	鶏肉、つと巻き、きな粉、牛乳
調子を整える	きゅうり、玉ねぎ、もやし、小松菜、にんじん、大根、にんにく	きゅうり、ぶなしめじ、玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん、レタス	大根、ピーマン、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、長ねぎ	さやいんげん、にんじん、小松菜、三つ葉、しいたけ、コーン	玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しいたけ
	28 ご飯 牛乳 チャブチェ ほうれん草ナムル もやしのスープ	29 小豆パン 牛乳 ポテトコロッケ コーンサラダ ポトフ	30 ご飯 牛乳 さばの塩焼き 海藻サラダ ごまみそ汁	<b>☆小笠原牧場さんのビーンズビーフが給食に登場します☆</b> 今月の21日（月）に、小笠原牧場さんの「ビーンズビーフ」が献立に登場します！ビーンズビーフとは小笠原牧場さんで育てられている黒毛和牛で、本県産の豆の皮を飼料に混ぜ与えて育てているそうです。そのビーンズビーフを、玉ねぎやもやしと一緒に炒め、食べ応えのあるどんぶりにして提供します！お楽しみに♪ 	
体温や働く力	ご飯、春雨、ごま	小豆パン、じゃがいも	ご飯、じゃがいも、ごま		
からだを作る	豚肉、昆布、牛乳	鶏肉、豚肉、ウインナー、牛乳	さば、豚肉、ひじき、昆布、荳わかめ、油揚げ、牛乳		
調子を整える	竹の子、もやし、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、にら、チンゲン菜、ほうれん草	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、コーン	キャベツ、長ねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、大根		