



# 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ください。）

月	火	水	木	金			
<p><b>★リクエスト給食を実施します★</b></p> <p>毎年、3月に卒業する中学校3年生を対象に、アンケートでもう一度食べたい給食を調査し、リクエスト給食を実施しています。今年度は、7日（火）、8日（水）、10日（金）の3日間で実施します。日数の関係上、全ての希望をかなえることはできませんが、まだひとつ、思い出が増えることを願っています。今年度のリクエスト給食アンケートの結果を、下のスペースに掲載しますのでご覧ください。</p>							
<p>体温や働く力</p> <p>からだを作る</p> <p>調子を整える</p>	<p>1</p> <p>ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 白和え 豚汁</p> <p>2</p> <p>ご飯 牛乳 えびと豆腐のチリソース はるさめサラダ 白菜スープ</p> <p>3</p> <p>スパゲティカルボナーラ 牛乳 ハッシュドポテト</p>						
<p>体温や働く力</p> <p>からだを作る</p> <p>調子を整える</p>	<p>ご飯、じゃがいも、ごま</p> <p>ご飯、はるさめ、ごま</p> <p>スパゲティ、じゃがいも</p>						
<p>体温や働く力</p> <p>からだを作る</p> <p>調子を整える</p>	<p>赤魚、豆腐、豚肉、牛乳</p> <p>豆腐、えび、牛乳</p> <p>ベーコン、牛乳</p>						
<p>体温や働く力</p> <p>からだを作る</p> <p>調子を整える</p>	<p>ごぼう、にんじん、大根、こんにゃく、ほうれん草、玉ねぎ、長ねぎ</p> <p>しょうが、にんにく、長ねぎ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、白菜、えのきたけ</p> <p>玉ねぎ、ほうれん草</p>						
<p>体温や働く力</p> <p>からだを作る</p> <p>調子を整える</p>	<p>6</p> <p>三色そぼろ丼 牛乳 もやしサラダ わかめスープ</p>	<p>7 <b>リクエスト給食①</b></p> <p>揚げパン 牛乳 照り焼きチキン コーンポタージュ</p>	<p>8 <b>リクエスト給食②</b></p> <p>わかめご飯 牛乳 さばのみそ煮 ポテトサラダ みそ汁（なめこ）</p>	<p>9</p> <p>ご飯 牛乳 唐揚げ きゅうりとわかめの酢の物 かき玉汁</p>	<p>10 <b>リクエスト給食③</b></p> <p>みそラーメン 牛乳 マンゴーミルクデザート</p>		
<p>体温や働く力</p> <p>からだを作る</p> <p>調子を整える</p>	<p>ご飯、ごま</p> <p>揚げパン</p> <p>ご飯、じゃがいも</p>	<p>揚げパン</p> <p>鶏肉、きな粉、牛乳</p> <p>ご飯、じゃがいも</p>	<p>ご飯、ごま</p> <p>ご飯、ごま</p> <p>ご飯、ごま</p>	<p>ご飯、ごま</p> <p>ラーメン、ごま</p> <p>ご飯、ごま</p>			
<p>体温や働く力</p> <p>からだを作る</p> <p>調子を整える</p>	<p>鶏卵、鶏肉、大豆、わかめ、牛乳</p> <p>ほうれん草、にんじん、もやし、小松菜、長ねぎ</p>	<p>鶏肉、きな粉、牛乳</p> <p>玉ねぎ、コーン</p> <p>さば、ハム、牛乳</p>	<p>鶏肉、わかめ、ちくわ、豆腐、鶏卵、牛乳</p> <p>きゅうり、にんじん、しいたけ、みつ葉</p> <p>鶏肉、わかめ、ちくわ、豆腐、鶏卵、牛乳</p>	<p>豚肉、牛乳</p> <p>玉ねぎ、チンゲン菜、もやし、にんじん、長ねぎ、パイン、みかん、ナタデココ</p>			
<p>体温や働く力</p> <p>からだを作る</p> <p>調子を整える</p>	<p>13 <b>仙美里小学校献立①</b></p> <p>3・4年生が授業で考えました★</p> <p>ミートボールカレー 牛乳 トッピング用ミートボール（1人3個） みかんゼリー</p>	<p>14</p> <p>クリームパン 牛乳 ほうれん草オムレツ シーザーサラダ ポトフ</p>	<p>15</p> <p>ご飯 牛乳 ホキのゆずみそ焼き キャベツの塩昆布和え すまし汁（わかめ、豆腐）</p>	<p>16 <b>仙美里小学校献立②</b></p> <p>6年生が授業で考えました★</p> <p>たきこみご飯 緑茶 トンカツ ブロッコリーのおかか和え みそ汁</p>	<p>17</p> <p>あんかけ焼きそば 牛乳 中華風ラビオリ</p>		
<p>体温や働く力</p> <p>からだを作る</p> <p>調子を整える</p>	<p>ご飯、はと麦、じゃがいも、ゼリー</p> <p>鶏肉、牛乳</p> <p>玉ねぎ、にんじん、みかん</p>	<p>クリームパン、じゃがいも、クルトン</p> <p>鶏卵、ウインナー、牛乳</p> <p>ほうれん草、キャベツ、きゅうり、にんじん、レタス、玉ねぎ</p>	<p>ご飯、ごま</p> <p>ホキ、昆布、豆腐、わかめ、牛乳</p> <p>キャベツ、にんじん、長ねぎ</p>	<p>ご飯、さつまいも、じゃがいも、ごま</p> <p>豚肉、鶏肉、小桜えび、昆布、かつお節、わかめ、牛乳</p> <p>ごぼう、たけのこ、にんじん、長ねぎ、ブロッコリー</p>	<p>焼きそば</p> <p>うずら卵、えび、いか、豚肉、鶏肉、牛乳</p> <p>玉ねぎ、きくらげ、にんじん、白菜、キャベツ</p>		
<p>体温や働く力</p> <p>からだを作る</p> <p>調子を整える</p>	<p>20 <b>元気くんの日</b></p> <p>ご飯 牛乳 いわしハンバーグ 元気くんのカリカリ炒め みそ汁（じゃがいも）</p>	<p>21 <b>春分の日</b></p>		<p>22</p> <p>ご飯 牛乳 アジフライ 海藻サラダ すまし汁（まめふ、つと）</p>	<p>23</p> <p>ご飯 牛乳 和風肉団子（1人2個） いんげんのごま和え みそ汁（大根）</p>	<p>24</p> <p>カレーうどん 牛乳 白玉きな粉</p>	
<p>体温や働く力</p> <p>からだを作る</p> <p>調子を整える</p>	<p>ご飯、じゃがいも</p> <p>いわし、しらす干し、大豆、牛乳</p> <p>玉ねぎ、にんじん、長ねぎ</p>	<p>ご飯、まめふ</p> <p>アジ、ひじき、茎わかめ、昆布、つと巻き、牛乳</p> <p>キャベツ、きゅうり、にんじん、長ねぎ</p>		<p>ご飯、ごま</p> <p>鶏肉、牛乳</p> <p>玉ねぎ、にんじん、いんげん、コーン、大根、長ねぎ</p>	<p>うどん、白玉もち</p> <p>鶏肉、つと巻き、きな粉、牛乳</p> <p>玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しいたけ</p>		
<p>体温や働く力</p> <p>からだを作る</p> <p>調子を整える</p>	<p>No.1</p> <p>わかめご飯</p> <p>No.2</p> <p>カレーライス</p> <p>No.3</p> <p>ご飯</p>	<p>No.1</p> <p>揚げパン</p> <p>No.2</p> <p>クリームパン</p> <p>No.3</p> <p>ベビーパン</p>	<p>No.1</p> <p>みそラーメン</p> <p>No.2</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>No.3</p> <p>塩ラーメン、カルボナーラ</p>	<p>No.1</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>No.2</p> <p>みそ汁（なめこ）</p> <p>No.3</p> <p>豚汁、かき玉汁</p>	<p>No.1</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>No.2</p> <p>唐揚げ</p> <p>No.3</p> <p>照り焼きチキン</p>	<p>No.1</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>No.2</p> <p>白和え</p> <p>No.3</p> <p>シーザーサラダ</p>	<p>No.1</p> <p>マンゴーミルクデザート</p> <p>No.2</p> <p>みかんゼリー</p> <p>No.3</p> <p>白玉きな粉</p>
<p>《ご飯部門》</p> <p>《パン部門》</p> <p>《麺部門》</p> <p>《汁物部門》</p> <p>《主菜部門》</p> <p>《副菜部門》</p> <p>《デザート部門》</p>							