



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 ご飯 牛乳 豚肉とえのき茸のしぐれ煮 大豆のかりかり炒め みそ汁（油揚げ） 	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（白菜） 	3 ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁（ぶなしめじ） 	4 ポークカレー 牛乳 バターコーンソテー フルーツのヨーグルト和え 	5 春野菜のクリームパスタ 牛乳 マンゴーミルクデザート
体温や働く力	ご飯	黒糖パン	ご飯	ご飯、はと麦、じゃがいも	スパゲティ、生クリーム
からだを作る	豚肉、油揚げ、大豆、しらす干し、牛乳	鶏肉、えび、牛乳	ぶり、昆布、牛乳	豚肉、ヨーグルト、牛乳	ベーコン、牛乳
調子を整える	えのき茸、にんじん、長ねぎ、しらたき、玉ねぎ	きゅうり、白菜、玉ねぎ、にんじん	キャベツ、大根、ぶなしめじ、にんじん	玉ねぎ、にんじん、もやし、コーン、パイン、みかん	アスパラガス、竹の子、キャベツ、玉ねぎ、パイン、みかん、ナタデココ
	8 ご飯 牛乳 鶏肉の治部煮 いんげんのごま和え かき玉汁 	9 ミルクパン 牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ イタリアンスープ 	10 元気くんの日 元気くんご飯 牛乳 いわしの梅煮 白和え ごまみそ汁 	11 わかめご飯 牛乳 ハムカツ たたきごぼう 肉じゃが 	12 あんかけ焼きそば 牛乳 野菜春巻き
体温や働く力	ご飯、ごま	ミルクパン、マカロニ	ご飯、じゃがいも、ごま	ご飯、じゃがいも、ごま	焼きそば麺
からだを作る	鶏肉、豆腐、鶏卵、牛乳	鶏肉、豚肉、ベーコン、ハム、牛乳	いわし、豚肉、油揚げ、ひじき、大豆、豆腐、牛乳	豚肉、ハム、牛乳	うずら卵、豚肉、いか、えび、牛乳
調子を整える	いんげん、にんじん、小松菜、みつ菜、椎茸、コーン	きゅうり、ほうれん草、トマト、にんじん、玉ねぎ	ごぼう、ほうれん草、梅、大根、絹さや、にんじん、長ねぎ	いんげん、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、しらたき	玉ねぎ、きくらげ、竹の子、にんじん、白菜、椎茸、キャベツ
	15 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（大根） 	16 かぼちゃパン 牛乳 オムレツ ハムのマリネサラダ コンソメスープ（キャベツ） 	17 ご飯 牛乳 さんまのかば焼き 納豆 みそ汁（レタス） 	18 チャーハン 牛乳 えびと豆腐のチリソース 春雨サラダ 白菜スープ 	19 カレーうどん 牛乳 白玉きな粉
体温や働く力	ご飯、ごま	かぼちゃパン	ご飯	ご飯、ほろさめ、ごま	うどん、白玉もち
からだを作る	わかめ、かに風味かまぼこ、豆腐、牛乳	鶏卵、ハム、牛乳	さんま、納豆、牛乳	えび、鶏卵、ハム、豆腐、牛乳	鶏肉、つと巻き、きな粉、牛乳
調子を整える	きゅうり、にんじん、長ねぎ、大根、椎茸、チンゲン菜、パプリカ	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、レタス	にんじん、レタス、長ねぎ	えのき茸、にんじん、椎茸、きゅうり、玉ねぎ、白菜、長ねぎ	玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、椎茸
	22 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） 	23 クロワッサン 牛乳 かぼちゃクロック マカロニグラタン ポトフ 	24 ご飯 牛乳 ホキの柚子みそ焼き 海藻サラダ みそ汁（玉ねぎ） 	25 麻婆春雨丼 牛乳 もやしのサラダ 桜えびのスープ 	26 醤油ラーメン 牛乳 中華風ラビオリ
体温や働く力	ご飯	クロワッサン、マカロニ、じゃがいも	ご飯	ご飯、春雨、ごま	ラーメン
からだを作る	鶏肉、豆腐、かつお節、牛乳	ウインナー、えび、チーズ、牛乳	ホキ、ひじき、昆布、荳わかめ、牛乳	豚肉、えび、豆腐、牛乳	豚肉、鶏肉、牛乳
調子を整える	きゅうり、みつ菜、玉ねぎ、レタス、ぶなしめじ、長ねぎ	キャベツ、玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、かぼちゃ	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、ゆず	チンゲン菜、長ねぎ、にんじん、もやし、椎茸、ほうれん草	長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ
	29 ご飯 牛乳 擬製豆腐 わかめと長ねぎのぬた みそ汁（豆ふ） 	30 小豆パン 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 	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #e0f0ff;"> <p style="text-align: center;">元気くんの日</p> <p>今月の元気くんの日は、10日（水）です。この日は「元気くんご飯」が登場します。大豆はもちろんです。にんじんや絹さや、ひじきが入った炊き込みご飯です。大豆には、体をつくるもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。その量は肉に匹敵するほどで、「畑の肉」ともよばれるほどです。豆腐や納豆など、大豆の加工食品も同様に栄養価が高く、また、たんぱく質の体への吸収率も高いです。本別冊では大豆などの豆をはじめ、様々な農作物が作られています。給食でもできるだけ地元の食材を使用するようにしていますので、ぜひ味わって食べてほしいと思います。</p> </div>		
体温や働く力	ご飯、豆ふ	小豆パン、じゃがいも			
からだを作る	豚肉、竹輪、豆腐、わかめ、鶏卵、油揚げ、牛乳	ベーコン、ハム、大福豆、鶏肉、豚肉、牛乳			
調子を整える	にんじん、椎茸、長ねぎ	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、パセリ、トマト			