



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願います。）

高校用

月	火	水	木	金
<p>☆今月の元気くんの日☆</p> <p>今月30日（木）の元気くんの日には、「元気くんキーマカレー」が登場します♪ キーマカレーの「キーマ」はインドのヒンディー語で「細切れ肉」や「ひき肉」を意味します。調理法の細かい決まりはなく、ひき肉で作るカレー料理のことをキーマカレーといいます。本別の恵みである元気くん（大豆）の入ったキーマカレー、味わって食べてくださいね。</p>		1	2	3
		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（油揚げ）	ご飯 牛乳 豚肉とえのき茸のしくれ煮 たたきごぼう すまし汁（わかめ、豆腐）	あんかけ焼きそば 牛乳 春巻き
		ご飯、ごま	ご飯、ごま	焼きそば麺、春雨
		いわし、油揚げ、昆布、牛乳	豚肉、豆腐、わかめ、牛乳	うずら卵、いか、えび、豚肉、ひじき、牛乳
		8	9	10
		ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 黒豆のカリカリ炒め みそ汁（もやし）	ご飯 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 卵の花炒り かき玉汁	カレーうどん 牛乳 白玉きな粉
		ご飯	ご飯	うどん、白玉もち
		赤魚、大豆、しらす干し、牛乳	豚肉、おから、鶏卵、ひじき、豆腐、牛乳	鶏肉、つと巻き、きな粉、牛乳
		にんじん、もやし、長ねぎ	かぼちゃ、長ねぎ、ごぼう、にんじん、しいたけ、こんにゃく、三つ葉、玉ねぎ	玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しいたけ
		13	14	15
		わかめご飯 牛乳 揚げだし豆腐 ピリ辛たたききゅうり みそ汁（玉ねぎ）	小豆パン 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（キャベツ）	ご飯 牛乳 鮭キャベツカツ 白和え みそ汁（えのき茸）
		ご飯、はるさめ、ごま	たまごパン、じゃがいも、マカロニ	ご飯、ごま
		豆腐、牛乳	ベーコン、鶏肉、えび、牛乳	鶏肉、おから、鶏卵、ひじき、豆腐、牛乳
		きゅうり、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、しいたけ、チンゲン菜、パプリカ	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	かぼちゃ、長ねぎ、ごぼう、にんじん、しいたけ、こんにゃく、三つ葉、玉ねぎ
		13	14	15
		麻婆春雨丼 牛乳 もやしのサラダ 桜えびのスープ	たまごパン 牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ イタリアンスープ	ご飯 牛乳 鮭キャベツカツ 白和え みそ汁（えのき茸）
		ご飯、はるさめ、ごま	たまごパン、じゃがいも、マカロニ	ご飯、ごま
		豚肉、小桜えび、豆腐、牛乳	鶏肉、豚肉、ベーコン、ハム、牛乳	鶏肉、おから、鶏卵、ひじき、豆腐、牛乳
		チンゲン菜、長ねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、しいたけ	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、トマト	きゅうり、にんじん、しそ、長ねぎ、玉ねぎ、レタス、玉ねぎ
		20	21	22
<p>敬老の日</p>				23
				24
				27
				28
		20	21	22
		ベビーパン 牛乳 ほうれん草オムレツ ハムのマリネサラダ コンソメスープ（白菜）	ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き 納豆 肉じゃが	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 海藻サラダ すまし汁（ふなしめじ、豆腐）
		ベビーパン	ご飯、じゃがいも	ご飯、はと麦、ゼリー
		鶏卵、ハム、鶏肉、牛乳	ほっけ、豚肉、納豆、牛乳	豚肉、牛肉、大豆、牛乳
		きゅうり、白菜、玉ねぎ、レタス、にんじん、ほうれん草	さやいんげん、にんじん、しらたき、玉ねぎ	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、みかん
		27	28	29
		ご飯 牛乳 えびと豆腐のチリソース 春雨サラダ 白菜スープ	クロワッサン 牛乳 焼き栗コロッケ マカロニグラタン ポトフ	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 海藻サラダ すまし汁（ふなしめじ、豆腐）
		ご飯、はるさめ、ごま	クロワッサン、マカロニ、さつまいも、栗、じゃがいも	ご飯
		豆腐、えび、牛乳	ウインナー、えび、チーズ、牛乳	さば、豆腐、茎わかめ、ひじき、昆布、牛乳
		えのき茸、にんじん、長ねぎ、きゅうり、玉ねぎ、白菜	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	キャベツ、きゅうり、ふなしめじ、にんじん、三つ葉
		27	28	29
		ご飯 牛乳 えびと豆腐のチリソース 春雨サラダ 白菜スープ	クロワッサン 牛乳 焼き栗コロッケ マカロニグラタン ポトフ	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 海藻サラダ すまし汁（ふなしめじ、豆腐）
		ご飯、はるさめ、ごま	クロワッサン、マカロニ、さつまいも、栗、じゃがいも	ご飯
		豆腐、えび、牛乳	ウインナー、えび、チーズ、牛乳	さば、豆腐、茎わかめ、ひじき、昆布、牛乳
		えのき茸、にんじん、長ねぎ、きゅうり、玉ねぎ、白菜	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	キャベツ、きゅうり、ふなしめじ、にんじん、三つ葉
		27	28	29
		ご飯 牛乳 えびと豆腐のチリソース 春雨サラダ 白菜スープ	クロワッサン 牛乳 焼き栗コロッケ マカロニグラタン ポトフ	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 海藻サラダ すまし汁（ふなしめじ、豆腐）
		ご飯、はるさめ、ごま	クロワッサン、マカロニ、さつまいも、栗、じゃがいも	ご飯
		豆腐、えび、牛乳	ウインナー、えび、チーズ、牛乳	さば、豆腐、茎わかめ、ひじき、昆布、牛乳
		えのき茸、にんじん、長ねぎ、きゅうり、玉ねぎ、白菜	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	キャベツ、きゅうり、ふなしめじ、にんじん、三つ葉

