



# 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	3	4	5
	ご飯 牛乳 チーズはんぺんフライ わかめと長ねぎのぬた すき焼き風煮	ナン 牛乳 ポークウィンナー シーザーサラダ キーマカレー			
体温や 働く力	ご飯	ナン、クルトン			
からだ を作る	わかめ、豆腐、チーズ、鶏卵、豚肉、 はんぺん、油揚げ、ちくわ、牛乳	ウィンナー、豚肉、大豆、 牛乳			
調子を 整える	しらたき、白菜、玉ねぎ、 しいたけ、にんじん、長ねぎ	きゅうり、にんじん、レタス、 玉ねぎ、ピーマン、トマト			
	8	9	10	11	12
	ご飯 牛乳 チンジャオロース 棒々鶏サラダ わかめスープ	チョコチップパン 牛乳 えびフライ（1人2本） スパゲティソテー コンソメスープ（ふなしめじ）	元氣くんの日 ご飯 牛乳 アジフライ 元氣くんの磯煮 みそ汁（大根） 	ご飯 牛乳 フルーツのヨーグルト和え	チリコンカンスパゲティ 牛乳 ハッシュドポテト
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、はと麦、じゃがいも	スパゲティ、じゃがいも
からだ を作る	わかめ、鶏肉、豚肉、牛乳	えび、ベーコン、ハム、牛乳	アジ、油揚げ、ひじき、大豆、 鶏肉、牛乳	豚肉、ヨーグルト、牛乳	豚肉、牛肉、大豆、金時豆、 大福豆、牛乳
調子を 整える	きゅうり、にんじん、長ねぎ、 ごぼう、玉ねぎ、ピーマン、 たけのこ	玉ねぎ、ふなしめじ、 にんじん、ピーマン	ごぼう、にんじん、大根、 長ねぎ、こんにゃく	玉ねぎ、にんじん、みかん、 パイナップル	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、 トマト
	15	16	17	18	19
	ゆかりご飯 牛乳 豆乳コロッケ 五目きんぴら みそ汁（小松菜）	ロールパン 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 ホキのゆずみそ焼き 和風マカロニサラダ すまし汁（まめふ、つと）	ご飯 牛乳 おろしチキン竜田 ピリ辛たたききゅうり みそ汁（油揚げ）	かしわうどん 牛乳 野菜かき揚げ
体温や 働く力	ご飯、ごま	ロールパン、じゃがいも、 マカロニ	ご飯、マカロニ、まめふ	ご飯、ごま	うどん
からだ を作る	豆乳、こや豆腐、大豆、 豚肉、牛乳	鶏肉、ベーコン、ハム、 大福豆、牛乳	ホキ、ハム、かつお節、 つと巻き、牛乳	鶏肉、油揚げ、牛乳	鶏肉、牛乳
調子を 整える	いんげん、ごぼう、にんじん、 小松菜、玉ねぎ、とうもろこし	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、 トマト	にんじん、枝豆、長ねぎ	すだち、大根、きゅうり、 長ねぎ、にんじん	にんじん、長ねぎ、 ほうれん草、しいたけ
	22	23	24	25	26
	ご飯 牛乳 枝豆しんじょう（1人2個） 卵の花炒り 豚汁	ソフトカンパニー 牛乳 照り焼きチキン 野菜サラダ オニオングラタンスープ	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ひじきサラダ すまし汁（ふなしめじ、豆腐）	開拓丼 牛乳 キャベツのごま和え 塩昆布の根菜汁	塩ラーメン 牛乳 野菜入り肉焼売（1人2個）
体温や 働く力	ご飯、じゃがいも	ソフトカンパニー	ご飯	ご飯、ごま	ラーメン
からだ を作る	たら、おから、豆腐、ひじき、 豚肉、牛乳	鶏肉、ハム、チーズ、牛乳	さば、ひじき、豆腐、まぐろ、 牛乳	豚肉、ひじき、昆布、大豆、 牛乳	豚肉、鶏肉、つと巻き、牛乳
調子を 整える	ごぼう、こんにゃく、枝豆、 大根、にんじん、長ねぎ、 玉ねぎ、しいたけ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、玉ねぎ、 ふなしめじ	きゅうり、三つ葉、 にんじん、ふなしめじ	枝豆、大根、にんじん、キャベツ、 とうもろこし、きゅうり、ごぼう、 玉ねぎ、長ねぎ、こんにゃく	もやし、玉ねぎ、にんじん、 白菜、長ねぎ、ほうれん草、 とうもろこし
	29	30	31	<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、今で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「かしわもち」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、ワンタン、ごま	ベビーパン、じゃがいも	ご飯、ごま		
からだ を作る	豚肉、鶏肉、牛乳	鶏肉、ベーコン、牛乳	赤魚、牛乳		
調子を 整える	大根、ほうれん草、長ねぎ、 チンゲン菜、にんじん、 もやし	エリンギ、とうもろこし、 玉ねぎ	ごぼう、長ねぎ、にんじん、 もやし		