

| 日 | 献立名 | | | 主な使用食材と働き | | | | | | エネルギー たんぱく質 | 一口メモ | |
|-----|-------------------------------------|----|---|---------------------------------------|---|-------------------------|------------------------|--|---|-----------------------------|--------------------|--|
| | 主食 | 牛乳 | 主菜・副菜・デザート | 血や肉や骨になる 1群 2群 | | 体の調子を整える 3群 4群 | | 熱や力の元になる 5群 6群 | | | | |
| 1木 | 肉汁うどん | ○ | 野菜の酢味噌和え 抹茶の豆腐ドーナッツ | 豚肉 油揚げ 竹輪 みそ 豆腐 | 卵 | 牛乳 くきわかめ | こまつな にんじん | 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり | うどん 砂糖 小麦粉 | ごま油 ごま 米油 | 799 kcal 33.3 g | <p>旬の食卓</p> <p>緑茶 たけのこ 新じゃがいも ふき 新たまねぎ なら グリンピース 春キャベツ かつお わかめ あじ メロン</p> <hr/> <p>☆今月の地元農産物☆</p> <p>キャベツ ねぎ きゅうり</p> <p>鶏卵 大根 玉ねぎ (さくら卵)</p> |
| 2金 | ピース入りおこわ | ○ | 豆入りかつおの東煮 ふきと豚肉のきんぴら 若竹汁 | 鶏肉 油揚げ かつお 大豆 豚肉 かまぼこ 豆腐 | | 牛乳 わかめ | にんじん | しょうが ごぼう グリーンピース しょうが ふき たけのこ | 米 もち米 砂糖 小麦粉 でんぷん | 油 ごま油 米油 ごま | 781 kcal 46.3 g | |
| 7水 | たけのご飯 | ○ | 魚の薬味あんかけ 青菜のお浸し のっぺい汁 | 粉かつお 鶏肉 油揚げ すけとうだら 鯉削り節 | | 牛乳 | にんじん こまつな | たけのこ しょうが にんにく ねぎ もやし igo だいこん | 米 もち米 砂糖 でんぷん さといも こんにやく | 米油 | 813 kcal 47.9 g | |
| 8木 | きなこ揚げパン | ○ | 西湖豆腐 パンサンスー 清見オレンジ | きな粉 豚肉 豆腐 鶏肉 | | 牛乳 | トマト にんじん | しょうが ねぎ にんにく もやし たけのこ 干し椎茸 キャベツ きゅうり 清見オレンジ | コッペパン 砂糖 でんぷん はるさめ | 米油 ごま油 | 770 kcal 32.7 g | |
| 9金 | 小松菜のドライカレー | ○ | コールスローサラダ フルーツヨーグルト | 豚肉 大豆 | | 牛乳 チーズ ヨーグルト | にんじん こまつな | にんにく しょうが 玉葱 りんご キャベツ きゅうり 黄桃缶 みかん缶 バイン缶 | 米 小麦粉 はちみつ | バター 米油 | 807 kcal 25.8 g | |
| 12月 | 春色ピラフ | ○ | やみついきカボチャ ミネストローネ | 鶏肉 いか ベーコン | | 牛乳 チーズ | にんじん なばな トマト | 玉葱 ホールコーン にんにく セロリ キャベツ | 米 じゃがいも でんぷん 砂糖 マカロニ | バター 米油 マヨネーズ オリーブ油 | 778 kcal 29.7 g | |
| 13火 | しょうゆラーメン | ○ | 揚げギョーザ みかんゼリー | 豚肉 うずら卵 おから | | 牛乳 アガー | にんじん なら | にんにく ねぎ しょうが もやし ホールコーン キャベツ みかんジュース みかん缶 | 中華めん 砂糖 小麦粉 ぎょうざの皮 | 米油 ごま油 | 757 kcal 36.7 g | |
| 14水 | シンガポールチキンライス 世界の料理給食 ☆シンガポール☆ | ○ | ヨントアーフ ビーフンのカレー炒め | 鶏肉 さつ揚げ 豆腐 豚肉 | | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ なら | しょうが 玉ねぎ にんにく もやし たけのこ マッシュルーム水煮 キャベツ | 米 はるさめ ワンタンの皮 ビーフン 砂糖 | ごま油 ごま 米油 | 758 kcal 38.0 g | |
| 16金 | ガーリックトースト | ○ | クリームシチュー フライビーンズサラダ | 鶏肉 大豆 | | 牛乳 チーズ 生クリーム | にんじん | にんにく しょうが 玉葱 キャベツ マッシュルーム水煮 きゅうり ホールコーン | 食パン じゃがいも 小麦粉 でんぷん 砂糖 | バター 米油 | 794 kcal 29.0 g | |
| 19月 | 麦ごはん | ○ | あじの南蛮漬け 茎わかめのごま酢あえ ならたま汁 | あじ 豆腐 卵 | | 牛乳 くきわかめ | こまつな にんじん なら | しょうが ねぎ もやし キャベツ えのきたけ | 米 麦 砂糖 でんぷん | ごま油 米油 ごま | 740 kcal 33.2 g | |
| 20火 | スパゲティ ミートソース | ○ | フレンチサラダ 焼きプリン | 豚肉 大豆 卵 | | 牛乳 チーズ 生クリーム | ピーマン にんじん トマト | にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり ホールコーン | スパゲッティ 小麦粉 砂糖 | オリーブ油 米油 バター | 868 kcal 35.2 g | |
| 21水 | ごはん | ○ | わかめの味噌汁 和風ハンバーグおろしソース 野菜ソテー | 生揚げ みそ 豚肉 豆腐 おから 卵 ベーコン | | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな | 玉葱 ねぎ しょうが もやし にんにく だいこん キャベツ ホールコーン | 米 パン粉 砂糖 でんぷん | 米油 | 770 kcal 38.5 g | |
| 22木 | オレンジ ビスキュイパン | ○ | ポテトサラダ ゴロゴロ野菜のスープ | 卵 ハム うずら卵 鶏肉 | | 牛乳 | にんじん | キャベツ きゅうり 玉葱 みかんジャム じゃがいも | 丸パン 砂糖 小麦粉 小麥粉 でんぷん | バター アーモンド マヨネーズ | 807 kcal 27.5 g | |
| 23金 | ごはん 郷土料理給食 ☆山口県☆ | ○ | 野菜のしょうがじょうゆかけ チキンチキンごぼう 春キャベツの味噌汁 | 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 | | 牛乳 | にんじん さやいんげん こまつな | キャベツ えのきたけ にんにく しょうが ごぼう もやし | 米 でんぷん 砂糖 | 米油 ごま | 778 kcal 31.3 g | |
| 26月 | ミックスピビンバ 世界の料理給食 ☆韓国☆ | ○ | ししゃもの唐揚げ トックスープ 清見オレンジ | 豚肉 油揚げ 鶏肉 | | 牛乳 ししゃも | にんじん こまつな なら | にんにく しょうが たけのこ もやし だいこん 干し椎茸 はくさい 清見オレンジ | 米 でんぷん トック | ごま油 ごま 米油 | 780 kcal 34.6 g | |
| 27火 | ごはん | ○ | 魚のアーモンドじょうゆ いそ粉ふきいも 沢煮焼 | もうかざめ 豚肉 油揚げ | | 牛乳 あおのり | にんじん こまつな | しょうが 干し椎茸 だいこん たけのこ ねぎ | 米 でんぷん 小麦粉 砂糖 じゃがいも | 米油 アーモンド | 820 kcal 33.3 g | |
| 28水 | 盛岡じゃじゃ麺 | ○ | チータンタン がんづき 郷土料理給食 ☆岩手県☆ | 豚肉 みそ 豆腐 卵 豆乳 | | 牛乳 | にんじん こまつな | もやし きゅうり にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 ねぎ えのきたけ | うどん 砂糖 黒砂糖 でんぷん 小麦粉 小麥粉 はちみつ | 米油 ごま油 ごま | 790 kcal 32.2 g | |
| 29木 | 明日葉パン | ○ | チリコンカン ツナポテトオムレツ メロン | いんげんまめ 大豆 豚肉 ベーコン まぐる油漬 卵 | | 牛乳 チーズ | にんじん トマト | 玉葱 マッシュルーム水煮 にんにく メロン | 明日葉パン 小麦粉 じゃがいも | バター 米油 | 847 kcal 39.2 g | |
| 30金 | スタミナ丼 | ○ | 乳酸菌飲料 骨太サラダ じゃがいもの味噌汁 | 豚肉 大豆 生揚げ みそ | | 乳酸菌飲料 ちりめんじゃこ ひじき | にんじん なら こまつな | りんご にんにく しょうが 玉葱 キャベツ | 米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも | ごま 米油 ごま油 | 781 kcal 41.2 g | |

※ 材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。