

日 (曜日)	行事等	☆献立名☆	主に体の組織をつくる(赤) 1群 2群		主に体の調子を整える(緑) 3群 4群		主にエネルギーになる(黄) 5群 6群		調味料	小学校 24時 - (Kcal)	中学校 24時 - (Kcal)
			卵・魚・肉・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂			
4	かみかみ献立 (火)	減量麦ご飯 五目うどん 五穀豆サラダ ごま塩	とりにく かまぼこ(イトヨリ・タラ)	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ にんじん	だいこん しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり	こめ おぎ うどん ごこく さとう		さけ あつけずりだし しょうゆ しお みりん しょうゆ す しお こしょう ごましお	507	662
5	(水)	黒糖パン 冬野菜ポトフ 花野菜サラダ	とりにく ポークピッツ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ぶなしめじ キャベツ	こくとうパン じゃがいも		しろワイン とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	579	741
6	(木)	麦ご飯 豚汁 さんま生姜煮 そえきゅうり	ぶたにく とうふ みそ さんましょうがに	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく ごぼう ぶなしめじ しょうが きゅうり	こめ おぎ じゃがいも		さけ にぼしだし しお	583	746
7	(金)	麦ご飯 八宝菜 大学芋	ぶたにく かまぼこ(イトヨリ・タラ)	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ きくらげ はくさい たけのこ にんにく	こめ おぎ さとう てんぷん	サラダあぶら ごまあぶら	さけ とりがらスープ しょうゆ オイスターソース ちゅうかスーブストック こしょう	663	856
10	(月)	麦ご飯 米粉のポークカレー 海藻サラダ	ぶたにく ツナ(水煮)	牛乳 かいそう	にんじん あおまめ にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ きゅうり	こめ おぎ じゃがいも さとう さとう	サラダあぶら ソイバター サラダあぶら	あかワイン こめこカレーフレーク とりがらスープ しお こしょう ウスターソース ペーストチャツネ	589	759
11	(火)	麦ご飯 わかめスープ 牛焼肉炒め	ベーコン とうふ ぎゅうにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン(黄・橙)	こめ おぎ さとう	ごま サラダあぶら	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう さけ しょうゆ オイスターソース コチジャン	571	735
12	世界の料理 (水)	チーズパン スープ・オ・ピストウ 魚のレモンマリネ	～フランス料理～ しろういげんまめ タラ	牛乳	にんじん トマト パセリ ピーマン(青・赤)	たまねぎ だいこん キャベツ にんにく たまねぎ きゅうり ピーマン(黄・橙)	チーズパン マカロニ さとう てんぷん こめこ	サラダあぶら なたねあぶら オリーブオイル	とりがらスープ しお こしょう しお さけ す レモンじる しょうゆ	552	706
13	(木)	麦ご飯 ごま豆乳鍋 千切大根の酢の物	つくね とうふ とうにゅう みそ とりにく	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん にんじん	はくさい だいこん えのきたけ ぶなしめじ ながねぎ せんざりだいこん きゅうり	こめ おぎ さとう	ごま	にぼしだし す しょうゆ	561	722
14	(金)	麦ご飯 汁ビーフン ウィンナーと野菜のソテー	ぶたにく かまぼこ(イトヨリ・タラ) ウィンナー	牛乳	にんじん にら ほうれんそう ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし ぶなしめじ	こめ おぎ ビーフン	ごまあぶら サラダあぶら	さけ とりがらスープ しょうゆ オイスターソース しお こしょう ウスターソース しお こしょう	552	710
17	(月)	麦ご飯 春雨スープ 豚肉の生姜焼き	ベーコン ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン たまねぎ ぶなしめじ キャベツ しょうが	こめ おぎ はるさめ さとう てんぷん		とりがらスープ ちゅうかスーブストック しょうゆ しお こしょう さけ みりん しょうゆ	545	701
18	ひむかの日献立 (火)	麦ご飯 呉汁 ひむか炒め	だいず とうふ みそ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな ピーマン にんじん	こんにゃく ぶなしめじ たまねぎ せんざりだいこん えのきたけ	こめ おぎ じゃがいも さとう		にぼしだし さけ みりん しょうゆ オイスターソース	552	711
19	(水)	ミニコッペパン ひむかなポリタン フレンチサラダ	ウィンナー ハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティ さとう	サラダあぶら サラダあぶら	ウスターソース しお こしょう ケチャップ す しょうゆ しお こしょう	549	713
20	(木)	麦ご飯 マーボー豆腐 中華サラダ	とうふ ぶたにく みそ かまぼこ(ホキ・タラ)	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく きゅうり もやし にんにく	こめ おぎ さとう てんぷん さとう	ごまあぶら ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ オイスターソース す しょうゆ	584	753
21	(金)	麦ご飯 のっぺい汁 しいらのごま揚げ煮 もやしのおひたし	とりにく あぶらあげ しいら	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	こんにゃく ごぼう しょうが もやし	こめ おぎ さといも てんぷん てんぷん さとう さとう	なたねあぶら ごま	にぼしだし しょうゆ しお さけ しお みりん しょうゆ しょうゆ	595	767
25	和食の日献立 (火)	麦ご飯 石狩汁 ひじきの炒め煮	さけ とうふ みそ とりにく だいず てんぷら(イトヨリ・アジ)	牛乳 ひじき	にんじん にんじん いんげん	しょうが はくさい えのきたけ しいたけ	こめ おぎ じゃがいも さとう		さけ にぼしだし みりん しょうゆ	522	671
26	(水)	ミルクパン チリコンカン ツナマヨサラダ	ぶたにく ミックスビーンズ ツナ(水煮)	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく きゅうり あおまめ	ミルクパン じゃがいも さとう エッグケアマヨネーズ	サラダあぶら	あかワイン とりがらスープ トマトビュレ チリソース ケチャップ ウスターソース ようふうスーブストック しょうゆ しお こしょう	644	828
27	郷土料理 (木)	麦ご飯 京芋のけんちん汁 鶏肉のみそころばかし	あつあげ とりにく みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ にんじん	ぶなしめじ こんにゃく しいたけ ごぼう あおまめ しょうが	こめ おぎ きょういも じゃがいも さとう	ごまあぶら サラダあぶら	にぼしだし しょうゆ しお さけ みりん しょうゆ	566	729
28	(金)	麦ご飯 豆腐のすまし汁 鶏肉とさつまいもの揚げ煮	かまぼこ(イトヨリ・タラ)とうふ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	えのきたけ コーン	こめ おぎ	てんぷん さつまいも さとう ばちみつ なたねあぶら サラダあぶら ごま	あつけずりだし しょうゆ しお しお こしょう みりん す しょうゆ	636	820

【食品の原材料一覧】

商品名	原材料
エッグケアマヨネーズ	食用植物油脂(なたね・大豆)、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料(マスタード)、酵母エキスパウダー/増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物・水
米粉のカレーフレーク	米粉、砂糖・ぶどう糖、食用油脂(ラード・バーム)、カレー粉、食塩、オニオンパウダー、トマトペースト、ガーリックパウダー、酵母エキス/カラメル色素
根菜入りつくね	「野菜」(ごぼう、にんじん、たまねぎ、さといも、れんこん、鶏肉、豚脂、粒状大豆たん白ぐつなぎ)・「てんぷん(タピオカ、ばれいしょ)、粉末状大豆たん白」、しょうゆ、砂糖、食塩、香辛料(ガーリック、ジンジャー)、揚げ油(なたね、バーム)
ペーストチャツネ	糖類(水あめ、ブドウ糖、砂糖)、りんご加工品、デーツビュレ、醸造酢、香辛料(とうもろこし)、にんにくペースト、食塩/酸味料
ソイバター	植物油脂(大豆油、バーム核油、バーム油とひまわり油若しくはシア脂とバーム油)、豆乳クリーム、豆乳、大豆粉、食塩

商品名	原材料
ポークピッツ	豚肉、豚脂肪、てん粉、植物性たん白(大豆)、水あめ、ぶどう糖、食塩、香辛料、酵母エキス、グルタミン酸Na、リン酸塩(Na)、ビタミンC、亜硝酸Na、くん液、その他(ケーシング)
中華スーブストック	食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物(大豆、鶏肉、豚肉)、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、魚醤パウダー、酵母エキスパウダー、植物油脂(ごま)、ジンジャーパウダー、調味動物油脂(豚脂、大豆)、こしょう、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、チキンパウダー/カラメル色素
さんま生姜煮	さんま、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、でん粉(馬鈴薯)、生姜、食塩、水
ミックスビーンズ	ひよこ豆、青えんどう豆、レッドキドニー
ごま塩	食塩、黒ごま、でん粉(馬鈴薯)/調味料(アミノ酸等)