

D コース	E コース	献 立 名		食 材 名				アレルギー表示 ★義務 7品目	アレルギー表示 ☆推奨 21品目	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 炭水化物 ビタミン ミネラル
		主食およびおかず	牛乳	血や肉・骨になるもの (赤)	力や熱になるもの (黄)	からだの調子を整えるもの (緑)	調味料・その他			
全給食日		牛 乳	牛乳					乳	—	
3 月	4 火	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖			塩 イースト	小麦・乳	—	789
		かぼちゃ挽肉フライ	豚肉 大豆	砂糖 脂肪 でん粉 バン粉 小麦粉 植物油脂 水あめ	かぼちゃ たまねぎ りんご		しょうゆ ウスター ラック色素 香辛料 カラメル色素 紅麹色素	小麦	大豆・豚肉 りんご	
		油揚げ			にんじん スイートコーン しめじ プロッコリー	野菜ブイヨン 淡口 塩	こしょう	小麦	大豆	32.7
		彩り野菜スープ	白身魚とごぼうの団子 さけとうだら いとよりたい 豆腐	砂糖 でん粉	ごぼう	塩 昆布だし カつおだし しょうゆ	酢 淡口 塩 こしょう 日向夏ドレッシング	小麦	大豆	
4 火	5 水	白ご飯		米				—	—	
		マーポーなす	ベジ活の日 野菜が 約180g	豚肉 豆腐 みそ 赤みそ なす	三温糖 でん粉 米油	たまねぎ にんじん だけのこ にら 干しいただけ なす	濃口 酒 麻婆豆腐の素 しょうが 塩	小麦	豚肉・鶏肉 セラチン 大豆	730
		ワンタンスープ		バーム油	ワンタン	スイートコーン たまねぎ ねぎ にんじん チンゲンサイ	チキンスープ 中華だし 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆・鶏肉	
5 木	6 水	白ご飯		米				—	—	
		いわしのしょうが煮	いわし	砂糖 でん粉			しょうゆ みりん しょうが 塩	小麦	大豆	737
		ほうれんそうのごまあえ		すりごま 三温糖		ほうれんそう にんじん スイートコーン	濃口	小麦	大豆・ごま	
6 木	7 金	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	じゃがいも	にんじん もやし 大根葉	煮干しだし	—	大豆		26.0
		減量コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦・乳	—		
		ミートスパゲティ	豚肉 ナチュラルチーズ	バター 三温糖 スパゲティ	にんじん たまねぎ グリーンピース	塩 こしょう ケチャップ ウスター	小麦・乳	豚肉		767
7 金	8 月	プロッコリーのサラダ		三温糖 米油	きゅうり スイートコーン プロッコリー	酢 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆		29.8
		白ご飯		米			—	—		
		行事食 セルフ五目ずし 七夕	とり肉 油揚げ 錦糸卵 鰯切りかまぼこ たら 大豆	三温糖 砂糖 なたね油 でん粉 砂糖 でん粉	干しいただけ にんじん ごぼう 青豆	淡口 酒 醋 塩	小麦・卵	鶏肉・大豆		799
		豆腐	煮そうめん いとよりたい	豆乳 でん粉 砂糖 水あめ 植物油脂	にんじん たまねぎ ねぎ	淡口 カつおだし 昆布だし 酒 塩	小麦	大豆		
10 月	11 火	米粉パン	脱脂粉乳	小麦 米粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦・乳	—		774
		フリカセデボーロ	とり肉 白いんげん豆 生乳 大豆	米油 じゃがいも 三温糖 植物油脂	たまねぎ にんじん トマト	にんにく 野菜ブイヨン ウスター デミグラス 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう	乳・小麦	鶏肉・大豆		
		海藻サラダ	わかれ ときわかめ 赤かえでのり たら 糸かまぼこ	三温糖 でん粉 砂糖	青豆 きゅうり 寒天	淡口 醋 青じそドレッシング かぶろどし 昆布だし みりん 塩	小麦	大豆		36.0
		アセロラゼリー		砂糖 でん粉	アセロラ りんご	野菜色素 クチナシ色素 カロチノイド色素	—	りんご		
11 火	12 水	白ご飯		米			—	—		
		クーフィリーチー	豚肉 昆布 郷土料理 (沖縄県)	米油 三温糖 さつま揚げ たら いとよりたい 大豆	にんじん 干しいただけ 系こんにゃく	みりん 酒 濃口	小麦	豚肉・大豆		750
		じゃがいものみそ汁	みそ 豆乳	じゃがいも 豆乳 でん粉 砂糖 なたね油	だいこん えのきだけ キャベツ しめじ ねぎ	煮干しだし	—	大豆		
12 木	13 水	白ご飯		米			—	—		
		あじフライ	あじ 大豆	米油 パン粉 小麦粉 でん粉		ウスター 塩 香辛料	小麦	大豆		734
		たたきぎゅうり (ひむか地産地消の日) すまし汁	わかめ 油揚げ 豆腐	米油	きゅうり にんじん にんじん 干しいただけ えのきだけ みづば	にんにく 淡口 濃口 醋	小麦	大豆		
13 木	14 金	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦・乳	—		820
		ブルーベリージャム		ブルーベリージャム 水あめ 砂糖	ブルーベリー	—	—			
		ロースハム	豚肉	米油 いりごま ごま油 三温糖	きゅうり もやし	中華スープ 醋 淡口 塩 香辛料	小麦・卵	大豆・鶏肉 ゼラチン		31.6
		冷やし中華サラダ	卵	水あめ 砂糖 なたね油 でん粉 ちゃんぽん麺 小麦粉 でん粉	こんにゃく	酢 塩 塩 香辛料	小麦	大豆		
14 金	15 月	わかめスープ	豆腐 油揚げ わかめ		たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	塩 こしょう 淡口 中華だし	小麦	大豆		
		白ご飯		米			—	—		
		夏野菜カレー	とり肉 ひよこ豆	じゃがいも	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン 青豆	米粉のカレー ウスター カレー Fカレー	小麦	大豆・鶏肉		793
15 月	16 火	ペーコンヒズキーニのソテー	豚肉	米油	キーパーツ にんじん ヒズキーニ スイートコーン	にんにく 淡口 濃口 醋 塩 こしょう 淡口	小麦	大豆・豚肉		29.3
		チーズパン	脱脂粉乳 ナチュラルチーズ	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦・乳	—		
		魚のエスカベッシュ	赤魚	でん粉 米油 三温糖	にんじん たまねぎ かぼちゃ 青ビーマン 黄ビーマン 橙ビーマン	レモン汁 醋 淡口 こしょう 白ワイン	小麦	大豆		
16 火	17 水	コーンスープ	とり肉	じゃがいも でん粉	にんじん たまねぎ スイートコーン ハセリ	淡口 塩 こしょう 野菜ブイヨン	小麦	鶏肉・大豆		41.7
		白ご飯		米			—	—		
		ゴーヤチャンプルー	豚肉 厚揚げ カつお節 卵 郷土料理 (沖縄県)	米油	たまねぎ にんじん にがうり だけのこ	和風だしの素 淡口 みりん 塩 こしょう 淡口	卵・小麦	豚肉・大豆		746
17 水	18 木	白ご飯	豆腐 ああさのり	米	にんじん えのきだけ ねぎ	酒 淡口 かつおだし 昆布だし	小麦	大豆		34.8
		ごまみそ煮	たら いとよりたい 大豆	三温糖 すりごま さといも でん粉 大豆油 砂糖	にんじん ごま ごま にんじん たまねぎ ごぼう	濃口	小麦	大豆		
		千切大根の酢の物	昆布	三温糖	切干大根 にんじん きゅうり	酢 淡口	小麦	大豆		28.5
18 木	19 火	黒糖パン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖 黒砂糖		塩 イースト	小麦・乳	—		833
		キャベツのスープ煮	豚肉	じゃがいも	たまねぎ キャベツ プロッコリー にんじん	豚清湯 こしょう 塩 淡口 野菜ブイヨン 塩 香辛料	小麦	豚肉・大豆		
		フルーツカクテル		ダイスゼリー ぶどう 砂糖 ダイスゼリー 蜂蜜 砂糖	ぶどう なし レモン	チナシ色素 紅麹色素 カロチノイド色素	—	もも		26.6
19 金	20 月	白ご飯		米			—	—		
		マーポー豆腐	豚肉 豆腐 みそ 赤みそ	三温糖 でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいただけ にら	麻婆豆腐の素 濃口	小麦	豚肉・鶏肉 ゼラチン 大豆		763
		中華和え	たら 大豆	三温糖 米油	きゅうり にんじん 緑豆もやし	酢 淡口	小麦	大豆		31.5
20 月	21 火	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦・乳	—		777
		ミネストローネ	とり肉 白いんげん豆	マカロニ 三温糖	しめじ キャベツ たまねぎ トマト ハセリ	にんにく 塩 こしょう チキンスープ	小麦	鶏肉		
		いもいもサラダ	たら いもいもサラダ	まぐろ水煮	きゅうり シートコーン	淡口 塩 こしょう 野菜エキス 塩	小麦	大豆		32.4
		レモンゼリー		レモン 水あめ	レモン	紅花色素	—	—		
21 火	22 水	白ご飯		米			—	—		
		肉じゃが	牛肉 油揚げ	三温糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん 青豆 干しいただけ にんじん	濃口 みりん 酒	小麦	大豆・牛肉		774