



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
1	火	中華丼		じゃこ入りわかめサラダ くだもの	豚肉,いか,えび,牛乳,生わかめ,ちりめんじゃこ	米,米粒麦,油,でんぶ,油,上白糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ヤングコーン,こまつな,切干しだいこん,オレンジ	729	30.9	357
2	水	ごはん		さばのねぎソースがけ ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳,さば,鶏肉,干ひじき,油揚げ,生揚げ	米,上白糖,油,しらたき,ごま油,さといも	ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,ごぼう,だいこん,干しいたけ,こまつな	775	36.3	376
3	木	シーフード スパゲティ		オニオンドレッシングサラダ くだもの	豚肉,えび,いか,ほたて,あさり,牛乳	スパゲティ,油,バター,小麦粉,じゃがいも,上白糖	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,ピーマン,キャベツ,きゅうり,梨	772	34.2	323
4	金	卵とじ丼		大根サラダ くだもの	鶏肉,凍り豆腐,鶏卵,牛乳,生わかめ	米,米粒麦,上白糖,白ごま,三温糖,油,ごま油	しょうが,たまねぎ,干しいたけ,こまつな,だいこん,きゅうり,にんじん,柿	830	34.0	400
7	月	豆乳きなこトースト		ミネストローネ コーン入り和風サラダ くだもの	きな粉,豆乳,脱脂粉乳,牛乳,ベーコン,豚肉,レンズマメ,粉チーズ	無塩食パン,上白糖,バター,油,じゃがいも,シエルマカロニ	セロリ,たまねぎ,トマト,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,みかん	720	30.1	370
8	火	<b>連合陸上大会</b> ※給食はありません								
9	水	ごはん		魚の照焼き 野菜の甘酢かけ もずくのかきたま汁	牛乳,生鮭,豆腐,鶏卵,もずく	米,上白糖,でんぶん,白ごま,ごま油	しょうが,もやし,にんじん,キャベツ,こまつな,葉ねぎ	713	31.0	340
10	木	<b>[目の愛護デー献立]</b> 骨太チャーハン		五目わかめスープ ミルクゼリー ブルーベリーソース <b>[地場産物 ブルーベリー]</b>	豚肉,芽ひじき,ちりめんじゃこ,小町えび,鶏卵,牛乳(調理用含),豆腐,生わかめ,粉寒天,脱脂粉乳,生クリーム	米,米粒麦,油,ごま油,ごま,でんぶん,上白糖,ブルーベリージャム	ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,こまつな,たまねぎ,はくさい,ブルーベリー	767	31.1	527
11	金	ぶっかけ カレーうどん		青のりビーンズポテト くだもの	鶏肉,油揚げ,牛乳,大豆,あおのり	油,でんぶん,冷凍うどん,じゃがいも,米粉	たまねぎ,にんじん,こまつな,オレンジ	785	31.5	366
15	火	<b>[十三夜]</b> 栗入り五目ごはん		レバーの甘辛揚げ 鶏ごぼう汁	鶏肉,油揚げ,牛乳,豚レバー,豆腐,みそ,赤みそ	米,米粒麦,上白糖,栗,しらたき,油,でんぶん,米粉,三温糖,はちみつ,ごま,こんにゃく	干しいたけ,にんじん,さやいんげん,ごぼう,だいこん,こまつな	778	34.1	371
16	水	<b>[カルシウムデー]</b> ミルクパン		白いんげん豆のグラタン しらすガーリックポテト	牛乳(調理用含),ベーコン,脱脂粉乳,いんげんまめ,白いんげんペースト,えび,鶏卵,生クリーム,ピザチーズ,ベーコン,しらす干し	ミルクパン,油,米粉,オリーブ油,じゃがいも	たまねぎ,エリンギパウチ,にんじん,こまつな,にんにく,たかのつめ,パセリ	751	38.6	596
17	木	<b>[イギリスデー]</b> チキンライス		スコッチブロス くだもの	鶏肉,牛乳,ベーコン,ひよこ豆	米,バター,油,じゃがいも,押麦	にんにく,たまねぎ,エリンギパウチ,にんじん,ピーマン,セロリ,かぶ,パセリ,梨	771	25.5	282
18	金	ごはん		かつおのごまみそがらめ[旬] ごまあえ みそ汁	牛乳,かつお,みそ,油揚げ	米,油,でんぶん,上白糖,ごま,ゴマペースト	しょうが,キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,だいこん	794	37.6	447
21	月	スパゲティ ミートソース		じゃがいものホイル焼き くだもの	豚肉,豚レバー,大豆,粉チーズ,牛乳,ベーコン	スパゲティ,オリーブ油,上白糖,小麦粉,じゃがいも,バター	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,パセリ,オレンジ	843	32.5	318
22	火	じゃこことわかめごはん		豆腐入り卵焼き 磯香あえ 吉野汁 <b>[奈良県郷土料理]</b>	ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ,牛乳,鶏肉,豆腐,鶏卵,きざみのり	米,米粒麦,油,ごま,上白糖,さといも,くずでん粉	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,こまつな,キャベツ,もやし,だいこん,しめじ,ねぎ	738	32.4	483
23	水	とうふめし		ししゃものカレー揚げ さつま汁 <b>[鹿児島県郷土料理]</b>	鶏肉,豆腐,きざみのり,牛乳,ししゃも,油揚げ,麦みそ	米,もち米,上白糖,ごま,油,でんぶん,米粉,こんにゃく	切干しだいこん,えのきたけ,にんじん,さやいんげん,干しいたけ,ごぼう,だいこん,こまつな	716	30.3	512
24	木	ふわふわ キーマカレー		みそドレッシングサラダ くだもの	豚肉,豚レバー,大豆,豆腐,牛乳,みそ	米,米粒麦,バター,油,小麦粉,じゃがいも,はちみつ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,柿	817	26.6	350
25	金	高野豆腐のそぼろ丼		切り干し大根サラダ 豚汁	鶏肉,凍り豆腐,鶏卵,牛乳,豚肉,豆腐,みそ	米,米粒麦,油,上白糖,ごま,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,切干しだいこん,もやし,きゅうり,ごぼう,だいこん,ねぎ	769	33.2	399
26	土	<b>両 中 祭</b>								
26	土	フィッシュバーガー		じゃがいものフレンチサラダ カップヨーグルト	もうかざめ,鶏卵,牛乳,カップヨーグルト	無塩パン,油,小麦粉,パン粉,じゃがいも,はちみつ	にんじん,キャベツ,きゅうり	713	32.9	400
29	火	ごま風味のつけうどん		<b>[セレクト給食]</b> A. 大学芋 B. キャラメルポテト	豚肉,みそ,牛乳	油,上白糖,ねりごま,ごま,ごま油,冷凍うどん,さつまいも,水あめ	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,はくさい,ねぎ,こまつな	766 782	24.8 25.6	435 444
30	水	フィッシュライス		スペイン風オムレツ 海藻サラダごま風味	ベーコン,もうかざめ,牛乳(調理用含),鶏肉,鶏卵,粉チーズ,脱脂粉乳,海藻ミックス	米,バター,油,でんぶん,米粉,じゃがいも,オリーブ油,ごま,上白糖,ゴマペースト,ごま油	にんにく,たまねぎ,しめじ,にんじん,ピーマン,パセリ,キャベツ,こまつな,ホールコーン	837	34.0	410
31	木	シュガートースト		かぼちゃのシチュー ひじきのサラダ	牛乳(調理用含),ベーコン,鶏肉,脱脂粉乳,白いんげんペースト,生クリーム,芽ひじき	食パン,バター,上白糖,油,小麦粉,はちみつ	セロリ,たまねぎ,エリンギパウチ,かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,にんじん	774	28.9	467