

・本校で特別食対応をしている食品に★がついています。

・仕入れの都合等で、食材や献立が変更になることがあります。

日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			544 kcal
	チキンライス	★鶏肉,大豆(乾)	無洗米,ひまわり油	玉葱,★マッシュルーム水煮,トマトピューレ,グリーンピース(冷凍)	22.0 g
	小松菜サラダ	★無添加ハム	上白糖,ひまわり油	こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱,★レモン果汁	15.7 g
	卵とチーズのスープ	★無添加ベーコン,★たまご,★粉チーズ	でん粉,★パン粉(乾)	ホールコーン,玉葱,にんじん,ほうれんそう	2.2 g
4月	フルーツポンチ		上白糖	★レモン果汁,★みかん缶,★パイナップル,★白桃缶,★バナナ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			591 kcal
	ご飯		無洗米		25.0 g
	千草卵焼き	★鶏肉,★たまご,★チーズ	ひまわり油,三温糖	玉葱,さやいんげん,にんじん	21.6 g
5月	海苔和え	刻みのり		こまつな,キャベツ,★えのきたけ,にんじん	2.1 g
	肉じゃが	★豚肉	じゃがいも,しらたき,ひまわり油,三温糖	にんじん,玉葱,グリーンピース(冷凍)	
	みそ汁	みそ		なす,玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			524 kcal
6月	ナン	★ナン			22.5 g
	ひよこ豆とひき肉のカレー	ひよこまめ(乾),大豆(乾),★豚肉,豆乳	じゃがいも,ひまわり油,★有塩バター,★薄力粉	玉葱,セロリー,にんじん,にんにく,根しょうが,トマトピューレ,★りんご,★干ししぶどう	21.5 g
	バリバリワタナンサラダ	ツナ	★アーモンド,★ワタナンの皮,★ひまわり油(揚げ油),ひまわり油,こまつな,上白糖	こまつな,もやし,玉葱,にんじん,きゅうり	2.4 g
	角切り野菜のスープ	★無添加ベーコン		セロリー,玉葱,にんじん,かぶ,かぶ(葉)	
7月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			489 kcal
	ご飯		無洗米		22.0 g
	魚の香味焼き	まさば	こまつ油,とうがらし(粉),白ごま	にんにく	16.2 g
	おかか和え	かつお節(おかか)		こまつな,もやし,にんじん	1.9 g
8月	五目ひじき	芽ひじき,大豆(乾),油揚げ	しらたき,ひまわり油,三温糖	にんじん,こぼろ	
	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			503 kcal
	あんかけ焼きそば	★豚肉,★イカ,★えび	★蒸し中華めん(油付),ひまわり油,上白糖,でん粉,こまつ油	にんじん,たけのこ水煮,★きくらげ(乾),★干し椎茸,ねぎ,はくさい,青梗菜,根しょうが,にんにく	21.0 g
9月	野菜の中華たれ		上白糖,こまつ油	ほうれんそう,だいずもやし,にんじん	19.5 g
	わかめスープ	生わかめ	白ごま	ねぎ	2.6 g
	杏仁豆腐	寒天,★牛乳,★生クリーム	★杏仁粉,上白糖	★レモン果汁,★みかん缶,★パイナップル	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			515 kcal
10月	豆腐ハンバーグ	木綿豆腐,★鶏肉,★たまご,豆乳	無洗米		21.4 g
	おかかポテト	破碎節(おかか),★しらたき	ひまわり油,★パン粉(生),上白糖,でん粉	玉葱	17.5 g
	梅ドレッシングサラダ	糸削り節	じゃがいも		1.8 g
	かき揚げ	★たまご,生わかめ	でん粉	はくさい,こまつな,きゅうり,だいごん,にんじん,梅ひしお	
11月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			558 kcal
	チキンクリームライス	★鶏肉,白いんげんペースト,★牛乳,★粉チーズ	無洗米,ひまわり油,★有塩バター,★薄力粉	★マッシュルーム水煮,玉葱,にんじん,グリーンピース(冷凍)	20.4 g
	おかかサラダ	かつお節(おかか)	白ごま,上白糖,ひまわり油	こまつな,もやし,きゅうり,にんじん	18.9 g
	野菜スープ	★無添加ベーコン		玉葱,キャベツ,にんじん,セロリー	1.9 g
12月	りんごゼリー	粉寒天	上白糖	★りんごジュース,★りんご缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			558 kcal
	揚げパン(きなこ)	きな粉(大豆)	★ミルクパン,★ひまわり油(揚げ油),上白糖	にんじん,玉葱,にんにく,ホールトマト缶,ブロッコリー	19.7 g
	じゃが芋と野菜のトマト煮	★フィンナー	じゃがいも,ひまわり油	にんじん,玉葱,にんにく,セロリー	22.4 g
1月	海藻サラダ	芽ひじき,生わかめ	ひまわり油,上白糖	キャベツ,きゅうり,玉葱,にんにく	2.3 g
	マカロニスープ	★マカロニ		にんじん,玉葱,セロリー,パセリ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			583 kcal
	ご飯		無洗米		22.5 g
2月	魚と野菜の甘酢あん炒め	まだら	でん粉,★ひまわり油(揚げ油),じゃがいも,ひまわり油,三温糖	根しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ水煮,★干し椎茸,ピーマン,★パイナップル	18.5 g
	春雨サラダ	★無添加ハム,★たまご	こまつ油,白ごま	もやし,きゅうり	2.4 g
	豆乳スープ	調製豆乳,★鶏肉	緑豆はるさめ,ひまわり油,こまつ油,上白糖,白ごま	★しめじ,だいごん,こまつな	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			556 kcal
3月	豚汁うどん	みそ,★豚肉	ひまわり油,じゃがいも,さといも,★冷凍うどん	だいごん,にんじん,こぼろ,ねぎ,万能ねぎ	23.1 g
	明日葉ツナあえ	ツナ,糸削り節	マヨネーズタイプ調味料,三温糖	あしたは(冷凍),にんじん,キャベツ,こまつな	18.5 g
	果物(ハイナッツル)			★ハイナッツル	2.2 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			501 kcal
4月	五目炒飯	★たまご,★えび,★焼き豚	無洗米,ひまわり油,こまつ油	ねぎ,根しょうが,たけのこ水煮,グリーンピース(冷凍)	20.1 g
	ナムル		こまつ油,白ごま	だいずもやし,にんじん,ほうれんそう,にんにく	17.0 g
	中華スープ	木綿豆腐	緑豆はるさめ	青梗菜	2.1 g
	カルピスゼリー	粉寒天,★カルピス(希釈用)		★みかん缶	
5月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			519 kcal
	ご飯		無洗米		23.3 g
	ナンフライ(中濃ソース)	まあじ,★たまご,★低脂肪乳	★薄力粉,★パン粉(生),★ひまわり油(揚げ油)	キャベツ	16.7 g
	切干大根の酢の物	生わかめ	上白糖	切干しだいごん,きゅうり,にんじん	1.8 g
6月	五目みそ汁	みそ,生揚げ	板こんにゃく	だいごん,にんじん,こまつな	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			499 kcal
	セサミパン	★セサミパン			25.8 g
	鶏肉のピザチーズ焼き	★鶏肉,★ピザチーズ	ひまわり油	にんにく,玉葱,ピーマン,ホールトマト缶	21.3 g
7月	マッシュポテト	★牛乳	じゃがいも,★有塩バター		2.6 g
	オニオンドレッシングサラダ	大豆(乾)	上白糖,ひまわり油	ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉葱	
	きのこスープ	★無添加ベーコン		玉葱,★えのきたけ,★しめじ,★生しいたけ,パセリ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			531 kcal
8月	ご飯		無洗米		22.8 g
	生揚げの炒め煮	★豚肉,生揚げ,みそ	ひまわり油,上白糖,とうがらし(粉)	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,こねぎ	19.1 g
	ちくさあえ	糸削り節	白ごま	キャベツ,こまつな,にんじん,赤たまねぎ	1.9 g
	みそ汁	みそ		かぼちゃ,玉葱	
9月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			535 kcal
	チキントマトスバゲティ	★鶏肉,★粉チーズ	★スパゲッティ,オリーブ油,ひまわり油,★有塩バター,★薄力粉	にんにく,玉葱,★マッシュルーム水煮,ホールトマト缶	25.0 g
	ハニーマスタードサラダ	大豆(乾)	はちみつ,★粒入りマスタード	キャベツ,きゅうり,こまつな,ホールコーン	16.0 g
	千切り野菜スープ	★無添加ベーコン	じゃがいも	玉葱,にんじん,セロリー	2.6 g
10月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			538 kcal
	ご飯		無洗米		22.4 g
	豚肉のしょうが焼き	★豚肉	三温糖,ひまわり油,でん粉	根しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ	19.3 g
	高野豆腐と野菜の煮物	凍り豆腐	さといも,三温糖	にんじん,★干し椎茸,れんこん,グリーンピース(冷凍)	1.9 g
11月	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱,こまつな	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			541 kcal
	ご飯		無洗米		24.1 g
	魚のさざれ焼き	鮭	マヨネーズタイプ調味料,★パン粉(生)	こまつな,キャベツ,もやし	18.2 g
12月	こま和え		三温糖,白ごま	にんじん,こぼろ	2.1 g
	五目ひじき	芽ひじき,大豆(乾),油揚げ	しらたき,ひまわり油,三温糖	にんじん,こぼろ	
	さつまい	みそ,★鶏肉	さつまいも	にんじん,だいごん,ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			533 kcal
1月	コッペパン	★コッペパン			21.4 g
	ポテトチーズコロッケ	★チーズ,★粉チーズ,★無添加ハム,★たまご,★低脂肪乳	ひまわり油,じゃがいも,★薄力粉,★パン粉(生),★ひまわり油(揚げ油)	にんじん,玉葱,キャベツ	23.0 g
	和風サラダ	ツナ	ひまわり油,上白糖,白ごま	ほうれんそう,もやし,きゅうり,にんじん,根しょうが	2.6 g
	ミネストローネスープ	★無添加ベーコン,白いんげんまめ(乾)	上白糖,ひまわり油	にんじん,玉葱,セロリー,ホールトマト缶,パセリ	
2月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			501 kcal
	ご飯		無洗米		21.9 g
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	でん粉,★ひまわり油(揚げ油)	根しょうが,にんにく	15.6 g
	ゆずほん和え		三温糖	こまつな,★えのきたけ,にんじん,★ゆず果汁	1.8 g
3月	ポテトサラダ		じゃがいも,マヨネーズタイプ調味料,上白糖	キャベツ,玉葱,にんじん	
	けんちん汁	油揚げ	こまつ油	だいごん,にんじん,こぼろ,★干し椎茸,ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			542 kcal
	カレーうどん	★豚肉	ひまわり油,上白糖,でん粉,★冷凍うどん	玉葱,にんじん,たけのこ水煮,こまつな	22.9 g
4月	野菜のこまつあえ		白ごま,白練りゴマ,上白糖	キャベツ,もやし,きゅうり,★えのきたけ	16.3 g
	あじさいゼリー	粉寒天,★牛乳	上白糖	★ぶどうジュース	1.9 g