

・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 たんぱく 脂質 食塩相当 量	1人 kcal g g g
2 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				498 kcal
	豚身ハン		★豚身コッペパン			22.3 g
	チリコンカン フレンチサラダ 角切り野菜のスープ	★牛肉, ★豚肉, 金時まめ(乾)	ひまわり油	にんにく, 玉葱, ホールトマト缶詰 キャベツ, きゅうり, ★ハイン缶 セロリー, 玉葱, にんじん, かぶ, かぶ(葉)		17.4 g 2.0 g
3 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				559 kcal
	魚の香味焼き こま和え 肉じゃが みそ汁	さば みそ, 木綿豆腐, 生わかめ	無洗米 ごま油, 白ごま 三温糖, 白ごま じゃがいも, しらす, ひまわり油, 三温糖	にんにく ごまつな, もやし にんじん, 玉葱, グリンピース(冷凍) 長ねぎ		25.1 g 19.8 g 2.1 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				507 kcal
4 金	ソーシ焼きそば 野菜とワカメの中華だれ 中華スープ アロエクレープかん	★豚肉, ★さくらえび, あおのり 生わかめ 生揚げ, ★たまご 粉寒天	★蒸し中華めん(油付), ひまわり油 上白糖, ごま油 でん粉 上白糖	にんじん, 玉葱, キャベツ ほうれんそう, もやし にら ★ぶどうジュース, ★アロエ缶		22.0 g 19.3 g 2.6 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				545 kcal
	豚肉のしょうが焼き カリカリじゃこサラダ みそ汁	★豚肉 ★ちりめんじゃこ みそ, 油揚げ	無洗米 三温糖, ひまわり油, でん粉 ★ひまわり油(揚げ油), 白ごま, ひまわり油, ごま油, 上白糖	根しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ きゅうり, キャベツ, だいこん, にんじん, 根しょうが なす, 玉葱		23.5 g 21.6 g 2.1 g
7 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				503 kcal
	そばろこぼん ちくさあえ みそ汁 果物(なし)	★鶏肉, ★たまご かつお節(おかか) みそ	無洗米, 三温糖, ひまわり油 白ごま じゃがいも	根しょうが キャベツ, ごまつな, にんじん, 赤たまねぎ 玉葱, ごまつな ★なし		24.7 g 15.6 g 1.9 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				556 kcal
9 水	黒砂糖ハン	★低温殺菌牛乳				25.0 g
	チキンマカロニグラタン	★低脂肪乳, ★鶏肉, ★粉チーズ	★黒砂糖ハン ★有塩バター, ★薄力粉, ひまわり油, ★マカロニ, ★パン粉(生)	玉葱, ★マッシュルーム水蒸, パセリ		20.6 g
	小松菜サラダ 干切り野菜スープ	ツナ ★無添加ベーコン	上白糖, ひまわり油 じゃがいも	ごまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, ★レモン汁 玉葱, にんじん, セロリー		2.5 g
1 0 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				557 kcal
	豆腐野菜の揚げ出し ゆかり和え さつま汁	木綿豆腐 みそ, ★鶏肉 ★低温殺菌牛乳	無洗米 でん粉, ★ひまわり油(揚げ油), 上白糖 ひまわり油, 上白糖 さつまいも	なす, れんこん, さやいんげん, 根しょうが, だいこん もやし, キャベツ, にんじん, ゆかり にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ		19.6 g 19.3 g 2.0 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				554 kcal
1 1 金	ツナきのこスパゲティー	ツナ	★スパゲティー, オリーブ油, ひまわり油	玉葱, ★まいたけ, ★しめじ, ★エリンギ, にんにく, パセリ		20.2 g
	野菜のカレービグルス 野菜スープ スイートポテト	★無添加ベーコン ★生クリーム, ★牛乳, ★たまご	上白糖 さつまいも, 上白糖, ★有塩バター	かぶ, セロリー, にんじん 玉葱, ほうれんそう		18.2 g 2.0 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				520 kcal
1 5 火	栗ご飯 五目卵焼き ゆずほん和え 切干大根の煮物 みそ汁	★鶏肉, 芽ひじき, ★たまご	無洗米, ぶき菜, 三温糖, 黒ごま ひまわり油, 三温糖 三温糖 ひまわり油, 三温糖	にんじん, 玉葱, ほうれんそう ごまつな, ★えのきたけ, にんじん, ★ゆず果汁 切干し, だいこん, にんじん キャベツ, 玉葱		21.0 g 17.4 g 2.5 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				532 kcal
	ぶどうハン 魚のマヨソース焼き マッシュポテト	★ぶどうハン マヨネーズタイプ調味料 ★牛乳	じゃがいも, ★有塩バター 上白糖, ひまわり油	玉葱, 赤ピーマン, ★マッシュルーム水蒸, パセリ ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉葱		24.4 g 21.7 g 2.4 g
1 6 水	オニオンドレッシングサラダ	大豆(乾)	上白糖, ひまわり油	にんじん, 玉葱, セロリー, パセリ		574 kcal
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				21.7 g
	ハッシュドポークライス おかかサラダ 白いんげんのポターージュ 果物(りんご)	★豚肉 かつお節(おかか) 白いんげんペースト, ★牛乳	無洗米, ひまわり油, ★薄力粉 白ごま, 上白糖, ひまわり油 じゃがいも, ★有塩バター	根しょうが, にんにく, 玉葱, セロリー, トマトビュレ, ★しめじ, ★マッシュルーム水蒸 ごまつな, もやし, きゅうり, にんじん 玉葱 ★りんご		20.4 g 2.0 g
1 8 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				537 kcal
	カレーうどん 明日葉ツナあえ 果物(なし)	★鶏肉 ツナ, 糸削り節	ひまわり油, 上白糖, でん粉, ★冷凍うどん マヨネーズタイプ調味料, 三温糖	玉葱, にんじん, だけのこ水蒸, ごまつな あしたは(冷凍), にんじん, キャベツ ★なし		23.5 g 17.8 g 2.0 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				530 kcal
2 1 月	肉豆腐 野菜のごま酢あえ みそ汁	★豚肉, 木綿豆腐 みそ	無洗米 茶ごまにゃく, 三温糖 白ごま, 白練りごま, 上白糖 さつまいも	玉葱, ほうれんそう, にんじん, 長ねぎ キャベツ, もやし, きゅうり, ★えのきたけ 玉葱		22.3 g 17.2 g 2.0 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				553 kcal
	五目炒飯	★たまご, ★えび, ★焼き豚	無洗米, ひまわり油, ごま油	長ねぎ, 根しょうが, たけのこ水蒸, グリンピース(冷凍)		21.0 g
2 2 火	ナムル 五目中華スープ 杏豆腐	★鶏肉 ★牛乳, ★生クリーム 寒天, ★牛乳, ★生クリーム	ごま油, 白ごま ごま油 ★杏仁粉, 上白糖	だいずもやし, にんじん, ほうれんそう, にんにく ほうれんそう, もやし, きゅうり, にんじん ★レモン果汁, ★みかん缶, ★ハイン缶		22.1 g 2.2 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				507 kcal
	コッペパン ポテトコロッケ 和風サラダ	★豚肉, ★たまご, ★低脂肪乳 ツナ	★コッペパン ひまわり油, じゃがいも, ★薄力粉, ★パン粉(生), ★ ひまわり油, 上白糖	玉葱, にんじん, キャベツ ほうれんそう, もやし, きゅうり, にんじん, 根しょうが にんじん, 玉葱, キャベツ, パセリ		21.0 g 20.1 g 2.3 g
2 3 水	野菜のカレースープ	★無添加ベーコン, 白いんげん豆(乾)				502 kcal
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				25.9 g
	つくね焼き 辛し和え 五目ひじき みそ汁	★鶏肉, ★たまご, みそ 芽ひじき, 大豆(乾), 油揚げ みそ	無洗米 ごま油, ★パン粉(生), 三温糖 上白糖 しらす, ひまわり油, 三温糖	長ねぎ ごまつな, もやし にんじん, ごぼう かぼちゃ, 玉葱		13.2 g 2.2 g
2 5 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				530 kcal
	みそラーメン ハワイサラダ フルーツヨーグルト	みそ, ★豚肉 ★無添加ベーコン ★ヨーグルト(全脂無糖)	★冷凍ラーメン, ごま油, 上白糖, ★有塩バター, ひまわり油 ★アーモンド, ひまわり油, 上白糖 フロストジュガー	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, もやし, にら, ★きくらげ(乾), 根しょうが, にんにく ほうれんそう, キャベツ, にんにく ★みかん缶, ★ハイン缶, ★バナナ		22.1 g 21.0 g 2.4 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				529 kcal
2 8 月	魚の竜田揚げ 海苔和え 野菜炒め みそ汁	さむら 刻みのみり みそ, 油揚げ	無洗米 ★薄力粉, でん粉, ★ひまわり油(揚げ油)	根しょうが ごまつな, ★えのきたけ, にんじん キャベツ, 長ねぎ, ★きくらげ(乾), ★生しいたけ, にんじん, にら 玉葱		21.4 g 18.9 g 2.1 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				550 kcal
	マーボー豆腐 春雨サラダ 中華風コンソースープ	木綿豆腐, ★豚肉, みそ, 豆みそ ★無添加ハム ★たまご	ひまわり油, 上白糖, でん粉, ごま油 緑豆はるさめ, ごま油, 上白糖 でん粉	にんにく, 根しょうが, 長ねぎ, 玉葱, グリンピース(冷凍) もやし, きゅうり, にんじん 玉葱, クリームコーン, 万能ねぎ		18.5 g 2.2 g
3 0 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				487 kcal
	セサミハン チキンピカタ コーンポテト グリーンサラダ	★セサミハン ★鶏肉, ★粉チーズ, ★たまご, ★牛乳 ★薄力粉 じゃがいも, ★有塩バター ひまわり油, 上白糖	上白糖, ひまわり油	パセリ, トマトビュレ ホールコーン キャベツ, ごまつな, きゅうり, 玉葱, にんにく にんじん, 玉葱, セロリー, かぶ, かぶ(葉), ホールトマト缶		26.7 g 18.8 g 2.2 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				563 kcal
3 1 木	豆入りドライカレーライス コーンスローサラダ マカロニスープ かぼちゃプリン	★豚肉, 大豆(乾) ★たまご, ★牛乳, ★生クリーム	無洗米, ひまわり油, ★薄力粉 ひまわり油, 三温糖 ★マカロニ 上白糖	にんにく, 根しょうが, にんじん, 玉葱, セロリー, ピーマン, トマトビュレ, グリンピース(冷凍) キャベツ, にんじん, きゅうり にんじん, 玉葱, セロリー, パセリ かぼちゃ		22.0 g 18.2 g 2.0 g