

・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1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	5 kcal 25.2 g 18.9 g 2.4 g
2 水	低温殺菌牛乳 豚身ハン	★低温殺菌牛乳	★豚身コッペパン			
	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, かつ(菜)		
3 木	低温殺菌牛乳 こ飯 魚の香味焼き こま和え 肉じゃが みそ汁	★低温殺菌牛乳 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, ちやし にんじん, 玉葱, グリンピース(冷凍) 長ねぎ		
	低温殺菌牛乳 ソース焼きそば 野菜と豆腐の中華だれ 中華スープ アロエクレープかん	★低温殺菌牛乳 ★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, ちやし にら ★ぶどうジュース, ★アロエ缶		
4 金	低温殺菌牛乳 こ飯 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		
	低温殺菌牛乳 そぼろごはん ちくさあえ みそ汁 果物(なし)	★低温殺菌牛乳 ★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		
9 水	低温殺菌牛乳 黒砂糖ハン	★低温殺菌牛乳	★黒砂糖パン			
	チキンマカロニグラタン 小松菜サラダ 干切り野菜スープ	★低脂肪乳, ★鶏肉, ★粉チーズ	★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 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		
1 0 木	低温殺菌牛乳 こ飯 豆腐野菜の揚げ出し ゆかり和え さつま汁	★低温殺菌牛乳 木綿豆腐	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 ちやし, キャベツ, にんじん, ゆかり にんじん, だいこん, ちほう, 長ねぎ		
	低温殺菌牛乳 ツナ 小松菜サラダ 干切り野菜スープ	★低温殺菌牛乳 ツナ	★黒砂糖パン ★有塩バター, ★薄力粉, ひまわり油, ★マカロニ, ★パン粉(生)	玉葱, ★まいたけ, ★しめじ, ★エリンギ, にんにく, パセリ かつ, セロリー, にんじん 玉葱, ほうれんそう		
1 1 金	低温殺菌牛乳 こ飯 豆類野菜の揚げ出し ゆかり和え さつま汁	★低温殺菌牛乳 ★鶏肉, ★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		
	低温殺菌牛乳 ぶどうハン 魚のマヨソース焼き マッシュポテト オニオンドレッシングサラダ	★低温殺菌牛乳 ★鶏肉, 芽ひじき, ★たまご みそ	★ぶどうハン マヨネーズタイプ調味料 じゃがいも, ★有塩バター	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 にんじん, 玉葱, セロリー, パセリ		
1 5 火	低温殺菌牛乳 こ飯 五目卵焼き ゆずほし和え 切干大根の煮物 みそ汁	★低温殺菌牛乳 ★鶏肉, 芽ひじき, ★たまご みそ	無洗米, 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		
	低温殺菌牛乳 ぶどうハン 魚のマヨソース焼き マッシュポテト オニオンドレッシングサラダ	★低温殺菌牛乳 ★鶏肉, ★たまご みそ	★ぶどうハン マヨネーズタイプ調味料 じゃがいも, ★有塩バター	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 にんじん, 玉葱, セロリー, パセリ		
1 6 水	低温殺菌牛乳 こ飯 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(なし)	★低温殺菌牛乳 ★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, トマトピューレ, ★しめじ, ★マッシュルーム水蒸 ごまつな, ちやし, きゅうり, にんじん 玉葱 ★りんご		
	低温殺菌牛乳 カレーうどん 明日葉ツナあえ 果物(なし)	★低温殺菌牛乳 ★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 あしたば(冷凍), にんじん, キャベツ ★なし		
2 1 月	低温殺菌牛乳 こ飯 肉豆腐 野菜のごま酢あえ みそ汁	★低温殺菌牛乳 ★豚肉, 木綿豆腐 みそ	無洗米 茶こめにゃく, 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, ちやし, きゅうり, ★えのきたけ キャベツ 玉葱		
	低温殺菌牛乳 五目炒飯 ナムル 五目中華スープ 杏豆腐	★低温殺菌牛乳 ★たまご, ★えび, ★焼き豚 みそ	無洗米, ひまわり油, ごま油 ごま油, 白ごま ごま油 ★杏仁粉, 上白糖	長ねぎ, 根しょうが, たけのこ水蒸, グリンピース(冷凍) だいすちやし, にんじん, ほうれんそう, にんにく ほうれんそう, ちやし, きゅうり, にんじん ★レモン果汁, ★みかん缶, ★ハイン缶		
2 2 火	低温殺菌牛乳 コッペパン ポテトコロッケ 和風サラダ	★低温殺菌牛乳 ★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), ★	玉葱, にんじん, キャベツ ほうれんそう, ちやし, 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		
	低温殺菌牛乳 こ飯 つくね焼き 辛し和え 五目ひじき みそ汁	★低温殺菌牛乳 ★鶏肉, ★たまご, みそ 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, ちやし にんじん, ちほう かぼちゃ, 玉葱		
2 5 金	低温殺菌牛乳 みそラーメン ポパイサラダ フルーツヨーグルト	★低温殺菌牛乳 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, ちやし, 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		
	低温殺菌牛乳 こ飯 魚の竜田揚げ 海苔和え 野菜炒め みそ汁	★低温殺菌牛乳 ★鶏肉, 木綿豆腐 みそ	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		
2 8 月	低温殺菌牛乳 こ飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 中華風コンソメスープ	★低温殺菌牛乳 木綿豆腐, ★豚肉, みそ, 豆みそ ★無添加ハム ★たまご	無洗米 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) ちやし, きゅうり, にんじん 玉葱, クリームコーン, 万能ねぎ		
	低温殺菌牛乳 セサミハン チキンピカタ コーンポテト グリーンサラダ トマトスープ	★低温殺菌牛乳 ★鶏肉, ★粉チーズ, ★たまご, ★牛乳 みそ	★セサミハン ★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	ハセリ, トマトピューレ 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, かつ(菜), ホールトマト缶		
3 0 水	低温殺菌牛乳 こ飯 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	★低温殺菌牛乳 ★豚肉, 大豆(乾) みそ	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, トマトピューレ, 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		
	低温殺菌牛乳 こ飯 魚の竜田揚げ 海苔和え 野菜炒め みそ汁	★低温殺菌牛乳 ★鶏肉, 木綿豆腐 みそ	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		
3 1 木	低温殺菌牛乳 こ飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 中華風コンソメスープ	★低温殺菌牛乳 木綿豆腐, ★豚肉, みそ, 豆みそ ★無添加ハム ★たまご	無洗米 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) ちやし, きゅうり, にんじん 玉葱, クリームコーン, 万能ねぎ		
	低温殺菌牛乳 こ飯 チキンピカタ コーンポテト グリーンサラダ トマトスープ	★低温殺菌牛乳 ★鶏肉, ★粉チーズ, ★たまご, ★牛乳 みそ	★セサミハン ★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	ハセリ, トマトピューレ 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, かつ(菜), ホールトマト缶		
3 1 木	低温殺菌牛乳 こ飯 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	★低温殺菌牛乳 ★豚肉, 大豆(乾) みそ	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, トマトピューレ, 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		