

・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
5 火	低温殺菌牛乳 ご飯	★低温殺菌牛乳	無洗米		641 kcal 30.1 g
	ししゃもフライ	★ししゃも,★たまご,★低脂肪乳,あおのり	★薄力粉,★パン粉(乾),白こま,★ひまわり油(揚げ油)		23.9 g
	海苔和え	刻みのり		ごまつな,キャベツ,★えのきたけ,にんじん	2.8 g
	豆腐チャンプルー みそ汁	木綿豆腐,かつお節(おかか) みそ	ひまわり油,ごま油	にんじん,キャベツ,もやし ★えのきたけ,なす	
6 水	低温殺菌牛乳 胚芽パン	★低温殺菌牛乳	★胚芽パン		590 kcal 27.1 g
	スペインオムレツ	★たまご,★低脂肪乳,★粉チーズ,★無添加ハム	じゃがいも,ひまわり油	玉葱,にんじん,にんにく 玉葱,にんじん,なす,ピーマン,にんにく,ホールトマト缶	23.4 g 3.0 g
	野菜と豆のトマト煮	★豚肉,白いんげんまめ(乾)	ひまわり油	ひまわり油,上白糖 キャベツ,きゅうり,★ハイン缶	
	フレンチサラダ 野菜のカレースープ	★無添加ベーコン	★マカロニ	にんじん,玉葱	
7 木	低温殺菌牛乳 ビビンバ	★低温殺菌牛乳	無洗米,ごま油,上白糖,ひまわり油,三温糖	にんにく,ねぎ,根しょうが,だいずもやし,ごまつな,にんじん,れんこん,★干し椎茸	564 kcal 23.1 g
	じゃが芋ピーマン中華炒め		じゃがいも,ごま油	ピーマン,にんじん	15.4 g
	中華スープ 果物(みかん)	★たまご,木綿豆腐	でん粉	にら,長ねぎ ★みかん	2.4 g
	低温殺菌牛乳 ツナトマトスパゲティ	★低温殺菌牛乳	★スパゲティ,オリーブ油,ひまわり油,★薄力粉	にんにく,セロリー,玉葱,ホールトマト缶,★しめじ	563 kcal 22.6 g
8 金	低温殺菌牛乳 ツナトマトスパゲティ	★低温殺菌牛乳	★スパゲティ,オリーブ油,ひまわり油,★薄力粉	にんにく,セロリー,玉葱,ホールトマト缶,★しめじ	22.6 g
	コールスローサラダ		ひまわり油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	18.0 g
	野菜スープ 果物(りんご)	★無添加ベーコン		玉葱,ほうれんそう ★りんご	2.0 g
	低温殺菌牛乳 鶏肉の香味焼き	★低温殺菌牛乳	無洗米		597 kcal 25.4 g
1 1 月	低温殺菌牛乳 鶏肉の香味焼き	★低温殺菌牛乳	無洗米		25.4 g
	野菜炒め	★鶏肉,みそ	上白糖,ひまわり油,白こま	根しょうが,にんにく,万能ねぎ	18.0 g
	じゃが芋カレー炒め	★無添加ベーコン	ひまわり油,上白糖	キャベツ,もやし	1.8 g
	しそきゅうり 果物(みかん)	★無添加ベーコン	じゃがいも,★ひまわり油(揚げ油),ひまわり油	にんにく,玉葱,にんじん,ピーマン きゅうり,ゆかり ★みかん	
1 2 火	低温殺菌牛乳 キムチ炒飯	★低温殺菌牛乳	無洗米,ひまわり油,ごま油	はくさい(キムチ漬け),長ねぎ,万能ねぎ	574 kcal 21.6 g
	ナムル	★たまご,★豚肉	ごま油,白こま	だいずもやし,にんじん,ごまつな,にんにく	20.9 g
	中華スープ フルーツミルクかん	★無添加ハム	緑豆はるさめ	はくさい	2.4 g
	フルーツミルクかん	★無添加ハム	上白糖	★ハイン缶, ★黄桃缶	
1 3 水	低温殺菌牛乳 コッパパン	★低温殺菌牛乳	★コッパパン		612 kcal 23.6 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	25.7 g
	おかかサラダ	かつお節(おかか)	白こま,上白糖,ひまわり油	ごまつな,もやし,きゅうり,にんじん	2.7 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	
1 4 木	低温殺菌牛乳 魚の菜種焼き	★低温殺菌牛乳	無洗米		570 kcal 26.1 g
	ごま和え	さごち,★たまご	ひまわり油,マヨネーズタイプ調味料	根しょうが,ごまつな	21.2 g
	五目ひじき	芽ひじき,大豆(乾),油揚げ	三温糖,白こま	ごまつな,もやし	2.1 g
	五目みそ汁	みそ,木綿豆腐	しらたき,ひまわり油,三温糖	にんじん,ごぼう ごぼう,だいこん,にんじん,万能ねぎ	
1 5 金	低温殺菌牛乳 のっぺいうどん	★低温殺菌牛乳	ひまわり油,さといも,板こんにゃく,でん粉,★冷凍うどん	にんじん,ごぼう,★しめじ,長ねぎ,ごまつな	584 kcal 25.3 g
	明日葉ツナあえ	★鶏肉,生揚げ	マヨネーズタイプ調味料,三温糖	冷凍あじだほ,にんじん,キャベツ	17.1 g
	アロエヨーグルト	ツナ,糸割り節	フロストジュガー	★アロエ缶,★みかん缶	2.6 g
	低温殺菌牛乳 ポークカレーライス	★低温殺菌牛乳	無洗米,じゃがいも,ひまわり油,★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,★干しぶどう	634 kcal 22.8 g
1 9 火	低温殺菌牛乳 ワカメとコーンのサラダ	★低温殺菌牛乳	無洗米,じゃがいも,ひまわり油,★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,★干しぶどう	22.8 g
	野菜スープ	★鶏肉,★低脂肪乳	ひまわり油,ごま油,上白糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,根しょうが	19.4 g
	果物(みかん)	わかめ,芽ひじき,大豆(乾)	上白糖,ひまわり油	玉葱,はくさい,にんじん,セロリー	2.6 g
	低温殺菌牛乳 黒砂糖パン	★低温殺菌牛乳	★黒砂糖パン	★みかん	
2 0 水	低温殺菌牛乳 チキンソテーマトソース	★低温殺菌牛乳	無洗米		562 kcal 27.3 g
	のり塩粉ふき芋	★鶏肉,★粉チーズ	★薄力粉,ひまわり油,★バター,オリーブ油,上白糖	にんにく,玉葱,ホールトマト缶,パセリ	19.5 g
	オニオンドレッシングサラダ	あおのり	じゃがいも		2.6 g
	マカロニスープ	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	
2 1 木	低温殺菌牛乳 わかめご飯	★低温殺菌牛乳	★マカロニ	にんじん,玉葱,セロリー	546 kcal 21.7 g
	わかめ	わかめ	無洗米,白こま		16.2 g
	おでん	★かんもどき,さつま揚げ,★焼き竹輪,結びこんにゃく	板こんにゃく	だいこん	3.1 g
	野菜のごま酢あえ		白こま,白練りゴマ,上白糖	キャベツ,もやし,きゅうり,★えのきたけ ★かき	
2 2 金	低温殺菌牛乳 鮭とほうれん草のクリームスパゲティ	★低温殺菌牛乳	無洗米		639 kcal 25.2 g
	グリーンサラダ	★牛乳,★粉チーズ,★生クリーム,塩ざけ	★スパゲティ,ひまわり油,★バター,★薄力粉	玉葱,★しめじ,ほうれんそう	25.2 g
	角切りの野菜のスープ	大豆(乾)	ひまわり油,上白糖	キャベツ,ごまつな,きゅうり,玉葱,にんにく	24.7 g
	果物(りんご)	★無添加ベーコン		セロリー,玉葱,にんじん,かぶ,かす(葉) ★りんご	2.5 g
2 5 月	低温殺菌牛乳 鱈のみそ煮	★低温殺菌牛乳	無洗米		554 kcal 24.5 g
	炒めなます	まさば,みそ	上白糖	根しょうが,ごまつな,もやし	17.7 g
	吉野汁	油揚げ	ごま油,白こま,上白糖	だいこん,にんじん,さやいんげん	2.2 g
	低温殺菌牛乳 家常豆腐	★低温殺菌牛乳	でん粉	なす,にんじん,だいこん,ほうれんそう	
2 6 火	低温殺菌牛乳 野菜の薬味だれ	★低温殺菌牛乳	無洗米		565 kcal 24.6 g
	中華スープ	★豚肉,生揚げ	ひまわり油,上白糖,でん粉,ごま油	根しょうが,にんにく,★干し椎茸,にんじん,たけのこ水蒸,長ねぎ,青梗菜	20.4 g
	低温殺菌牛乳 ナン	★豚肉,生揚げ	上白糖,ごま油	はくさい,青梗菜,★しめじ,★きくらげ(乾),根しょうが,長ねぎ	2.1 g
	低温殺菌牛乳 ナン	★たまご	でん粉	にら,にんじん	
2 7 水	低温殺菌牛乳 ひよこ豆とひき肉のカレー	★低温殺菌牛乳	★ナン		581 kcal 24.7 g
	しらす入りサラダ	ひよこまめ(乾),大豆(乾),★豚肉,豆乳	じゃがいも,ひまわり油,★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,★干しぶどう	22.5 g
	千切り野菜スープ	★しらす干し,アンチョビ	ひまわり油,オリーブ油,上白糖	キャベツ,きゅうり,玉葱,ホールコーン,にんにく	3.0 g
	低温殺菌牛乳 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 8 木	低温殺菌牛乳 千草卵焼き	★低温殺菌牛乳	無洗米		626 kcal 29.9 g
	ゆずほん和え	★鶏肉,★たまご,★チーズ	ひまわり油,三温糖	玉葱,グリーンピース(冷凍),にんじん	23.1 g
	みそ汁	★豚レバー,★低脂肪乳	三温糖	ごまつな,★えのきたけ,にんじん,★ゆず果汁	2.6 g
	低温殺菌牛乳 あんかけ焼きそば	★豚レバー,★低脂肪乳	でん粉,ひまわり油,上白糖,ごま油	キャベツ,もやし,にら,にんにく なす,玉葱	
2 9 金	低温殺菌牛乳 じゃが芋はちみつサラダ	★低温殺菌牛乳	★蒸し中華めん(油付),ひまわり油,上白糖,でん粉,ごま油	にんじん,たけのこ水蒸,★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	593 kcal 25.4 g
	豆乳スープ	★豚肉,★イカ,★えび	じゃがいも,ひまわり油,はちみつ	きゅうり,にんじん	18.7 g
	フルーツポンチ	調製豆乳,★鶏肉	上白糖	★しめじ,だいこん,ごまつな ★レモン果汁,★みかん缶,★ハイン缶,★白桃缶,★バナナ	2.9 g