

・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	1kg - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			574 kcal 25.3 g 15.6 g 2.3 g
	親子丼	★鶏肉、★たまご、刻みのり	無洗米、三温糖	玉葱、★★しいたけ、糸みつば	
	ちぐさあえ	かつお節（おかか）	白ごま	キャベツ、こまつな、んじん、玉葱	
	みぞ汁	みそ	さといも	★なめこ、長ねぎ	
3 水	カルビスゼリー	粉寒天、★カルビス（希釀用）		★みかん缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			622 kcal 21.7 g 25.1 g 2.7 g
	揚げパン（きなこ）	きな粉（大豆）	★ミルクパン、★米油（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	
	じゃが芋と野菜のトト煮	★ウィンナー	じゃがいも、ひまわり油	キャベツ、きゅうり、★パイン缶	
4 木	フレンチサラダ		ひまわり油、上白糖	玉葱、ほうれんそう	
	野菜スープ	★無添加ベーコン			
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			552 kcal 26.1 g 16.2 g 2.1 g
	ご飯		無洗米		
5 金	豆腐ハンバーグ	豆腐、★鶏肉、★たまご、豆乳	ひまわり油、じゃがいも、★パン粉（生）、上白糖、でん粉	玉葱	
	アーモンド和え		三温糖、★アーモンド	こまつな、もやし	
	切干大根の煮物	油揚げ	ひまわり油、三温糖	切干したいこん、にんじん	
	みぞ汁	みそ		はくさい、★えのきだけ	
8 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			543 kcal 22.8 g 17.9 g 3.1 g
	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、ごま油	にんじん、だけのこ水煮、★木耳、★干椎茸、長ねぎ、はくさい、青梗菜、根しょうが、にんにく	
	ホテトサラダ		じゃがいも、マヨネーズタイプ調味料、上白糖	きゅうり、玉葱、にんじん	
	中華スープ	豆腐、生わかめ		長ねぎ	
9 火	果物（みかん）			★みかん缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			554 kcal 24.0 g 19.2 g 2.3 g
	ご飯		無洗米		
	五目卵焼き	★鶏肉、芽ひじき、★たまご	ひまわり油、三温糖	にんじん、玉葱、ほうれんそう	
10 水	辛し和え		上白糖	こまつな、もやし	
	肉野菜炒め	★豚肉	ひまわり油、上白糖、でん粉	キャベツ、にんじん、もやし、★木耳、根しょうが	
	みぞ汁	みそ	じゃがいも	玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			565 kcal 21.3 g 19.9 g 2.7 g
11 木	キムチ炒飯	★たまご、★豚肉	無洗米、ひまわり油、ごま油	★白菜キムチ、長ねぎ、万能ねぎ	
	ナムル		ごま油、白ごま	大豆もやし、にんじん、ほうれんそう、にんにく	
	中華スープ		はるさめ	★木耳、はくさい	
	フルーツミルクかん	粉寒天、★牛乳	上白糖	★パイン缶、★黄桃缶	
12 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			574 kcal 29.4 g 22.4 g 2.5 g
	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		
	魚のグリームソース	マス、★低脂肪乳	★薄力粉、★有塩バター、ひまわり油	玉葱、★しめじ、★マッシュルーム水煮、パセリ	
	温野菜（ブロッコリー）			ブロッコリー	
13 木	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	
	野菜のカレースープ	★無添加ベーコン	じゃがいも	にんじん、玉葱、キャベツ、パセリ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			589 kcal 24.9 g 18.2 g 2.1 g
	ご飯		無洗米		
14 金	鶏肉の唐揚げ	★鶏肉	米粉、★米油（揚げ油）	根しょうが、にんにく	
	ごま和え		三温糖、白ごま	こまつな、もやし	
	五目ひじき	芽ひじき、大豆（国産、乾）、油揚げ	しらたき、ひまわり油、三温糖	にんじん、ごぼう	
	さつま汁	みそ、★豚肉、木綿豆腐	ひまわり油、さつまいも	にんじん、だいこん、長ねぎ	
15 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			563 kcal 21.4 g 19.0 g 2.2 g
	ほうとう	みそ、★鶏肉、油揚げ	★ほうとう、さといも	にんじん、だいこん、★干し椎茸、はくさい、長ねぎ、かぼちゃ	
	小松菜ツナあえ	ツナ、かつお節（おかか）	マヨネーズタイプ調味料、三温糖	こまつな、にんじん、キャベツ	
	果物（りんご）			★りんご	
16 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			624 kcal 21.0 g 22.0 g
	冬野菜カレーライス	★豚肉、★牛肉、大豆（国産、乾）、★ヨーグルト	無洗米、ひまわり油、さといも、★有塩バター、★薄力粉	根しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、だいこん、れんこん、★りんご	
	ゆかり和え		ひまわり油、上白糖	もやし、キャベツ、にんじん、ゆかり	
	野菜スープ	★無添加ベーコン		玉葱、ほうれんそう	
17 水	果物（みかん）			★みかん缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			633 kcal 26.9 g 23.9 g
	ご飯		無洗米		
	魚の中華あんかけ	まさば	でん粉、★米油（揚げ油）、ひまわり油、上白糖、ごま油	根しょうが、にんじん、だけのこ（水煮）、玉葱、ピーマン、★生しいたけ	
18 木	野菜のごま海苔和え	刻みのり	白ごま、ごま油	キャベツ、もやし、こまつな	
	中華スープ	生揚げ、★たまご	でん粉	にら	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			541 kcal 25.4 g 23.4 g 2.7 g
	セサミパン		★セサミパン		
19 金	ツナボテトオムレツ	★たまご、★低脂肪乳、★粉チーズ、ツナ	じゃがいも、ひまわり油	玉葱、にんじん、パセリ、にんにく、ブロッコリー	
	グリーンサラダ	大豆（国産、乾）	ひまわり油、上白糖	キャベツ、こまつな、きゅうり、玉葱、にんにく	
	トマトスープ		上白糖、ひまわり油	にんじん、玉葱、セロリー、かぶ、かぶ（葉）、★ホールトマト缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			576 kcal 25.2 g 19.2 g 2.4 g
20 木	ご飯		無洗米		
	肉豆腐	★豚肉、木綿豆腐	糸こんにゃく、三温糖	玉葱、はくさい、にんじん、長ねぎ	
	野菜のごま酢あえ		白ごま、白練りゴマ、上白糖	キャベツ、もやし、きゅうり、★えのきだけ	
	みぞ汁	みそ、油揚げ	じゃがいも	玉葱	
21 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			614 kcal 24.3 g 20.2 g
	スパゲティナポリタン	★無添加ハム、★無添加ベーコン、★粉チーズ、	★スパゲッティ、ひまわり油、★有塩バター	玉葱、にんじん、★マッシュルーム水煮、ビーマン、★ホールトマト缶、★トマトピューレ	
	オニオンドレッシング	大豆（国産、乾）	上白糖、ひまわり油	こまつな、キャベツ、にんじん、ホールコーン、玉葱	
	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）	
22 木	果物（りんご）			★りんご	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			565 kcal 26.2 g 17.5 g 1.9 g
	ご飯		無洗米		
	魚の香味焼き	さごち	ごま油、とうがらし（粉）、白ごま	にんにく	
23 火	ゆずほん和え		三温糖	こまつな、★えのきだけ、にんじん、★ゆず果汁	
	かぼちゃの甘煮		三温糖	かぼちゃ	
	豚汁	みそ、★豚肉	板こんにゃく、ひまわり油、じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			594 kcal 28.0 g 19.9 g 2.3 g
24 水	ご飯		無洗米		
	マー婆ー豆腐	木綿豆腐、★豚肉、みそ、豆みそ	ひまわり油、上白糖、でん粉、ごま油	にんにく、根しょうが、長ねぎ、玉葱、グリンピース（冷凍）	
	野菜の中華だれ		上白糖、ごま油	ほうれんそう、もやし、にんじん	
	中華風コーンスープ	★たまご	でん粉	玉葱、クリームコーン、万能ねぎ	
25 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			596 kcal 22.0 g 22.7 g 2.5 g
	チキンピラフ	★鶏肉	無洗米、★有塩バター、ひまわり油	玉葱、にんじん、★マッシュルーム水煮、ホールコーン、ビーマン	
	ワカメとコーンのサラダ	生わかめ、芽ひじき	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	
	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	
26 水	プリン	★牛乳、★たまご、★生クリーム	上白糖		