



日	曜	主食	牛乳	副食	材 料 名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
2	月	あしたばパン		魚のオニオンソースかけ こふきいも イタリアンスープ	牛乳,生鮭,ベーコン,鶏肉,鶏卵,粉チーズ	あしたばパン,上白糖,油,じゃがいも,パン粉	たまねぎ,パセリ,にんじん,ホールコーン,こまつな	735	36.8	413
3	火	【アメリカデー】 ジャンバラヤ		大豆入りサラダ フルーツヨーグルトかけ	ソーセージ,チョリソーセージ,えび,牛乳,大豆,ヨーグルト,脱脂粉乳	米,米粒麦,バター,油,上白糖,ごま	にんにく,セロリ,たまねぎ,トマト,赤ピーマン,ピーマン,キャベツ,にんじん,きゅうり,みかん缶	705	24.3	375
4	水	チャーハン		ひたし豆サラダ ごま豆乳坦マスーン	豚肉,鶏卵,牛乳,青大豆,みそ,豆腐,系寒天,豆乳	米,油,中ざら糖,油,ごま油,ねりごま,ごま	にんにく,にんにく,しょうが,干しいたけ,ねぎ,こまつな,ホールコーン,きゅうり,キャベツ,たまねぎ,しそ,トマト,はくさい,もやし,にら	735	36.8	413
5	木	ちゃんぽん麺		大学芋 舟きゅうり	豚肉,いか,えび,あさり,牛乳	油,ごま油,冷凍ラーメン,油,さつまいも,水あめ,上白糖,ごま	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ,こまつな,きゅうり	711	33.9	351
6	金	【カルシウムデー】 ごはん あさりと昆布の佃煮		わかさぎの南蛮漬け ごまあえ 田舎汁	昆布,あさり,牛乳,わかさぎ,豆腐,みそ	米,米粒麦,上白糖,水あめ,油,小麦粉,でんぷん,ごま,ゴマペースト,じゃがいも,ごま油	しょうが,ねぎ,キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,たまねぎ,だいこん	833	34.2	358
7	土	運 動 会								
10	火	卵とじ丼		野菜のポン酢あえ くだもの	鶏肉,凍り豆腐,鶏卵,牛乳	米,米粒麦,上白糖,ごま	しょうが汁,たまねぎ,干しいたけ,こまつな,にんじん,もやし,キャベツ,すだち,冷凍みかん	854	36.1	421
11	水	五目とりめし		豚汁 キャロットオレンジゼリー	鶏肉,油揚げ,牛乳,豚肉,豆腐,みそ,粉寒天	米,もち米,上白糖,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,干しいたけ,にんじん,こまつな,だいこん,ねぎ,オレンジジュース,みかん缶	833	31.8	328
12	木	シーフードの スープスパゲティ		きのこソテーサラダ 不思議な目玉焼き	用舎),脱脂粉乳,えび,いか,あさり,生クリーム,粉チーズ,粉寒天	スパゲティ,油,バター,小麦粉,オリーブ油,上白糖	たまねぎ,にんじん,しめじ,こまつな,エリンギ,まいたけ,キャベツ,黄桃缶	735	36.8	413
13	金	ガーリックトースト		【地場産物】 トマトシチュー くだもの	牛乳,ベーコン,豚肉,粉チーズ	無塩食パン,バター,油,じゃがいも,小麦粉,アーモンド,はちみつ	にんにく,パセリ,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,トマト,かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん,こまつな,にんにく,しょうが,たまねぎ,干しいたけ,オレンジ	738	34.5	480
16	月	【韓国デー】 ビビンバみそ味		豆腐入り春雨スープ くだもの	鶏卵,豚肉,豚レバー,みそ,牛乳,豚肉,豆腐	米,米粒麦,油,ごま油,上白糖,ごま,でんぷん,はるさめ	にんにく,きゅうり,ピクルス,もやし,にんじん,きゅうり,こまつな,えのきたけ	771	30.8	405
17	火	ごはん		チキン南蛮 系寒天サラダ 豆腐のかきたまスープ	牛乳,鶏肉,豆乳,系寒天,豆腐,鶏卵	米,油,でんぷん,米粉,上白糖,ごま油	にんにく,きゅうり,ピクルス,もやし,にんじん,きゅうり,こまつな,えのきたけ	833	31.8	328
18	水	【季節】 梅茶漬け		鮭の塩焼き 野菜のうま煮	きざみのり,牛乳,生鮭,豚肉	米,白ごま,油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖	葉ねぎ,カリカリ梅,ゆかり粉,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,たけのこ,さやいんげん	754	33.5	295
19	木	※前期中間考査1日目は、給食がありません。								
20	金	※前期中間考査2日目は、給食がありません。								
23	月	ごはん 大豆とじゃこの甘辛煮		卵の花卵焼き おひたし けんちん汁	大豆,ちりめんじゃこ,牛乳,鶏肉,おから,鶏卵,系削り,豆腐	米,でんぷん,上白糖,ごま油,こんにゃく,じゃがいも,ごま油	しょうが,たけのこ,にんじん,こまつな,キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん,ねぎ	833	34.2	358
24	火	上海焼きそば		きゅうりのキムチ チョコレートゼリー	豚肉,えび,いか,牛乳(調理用舎),粉寒天,脱脂粉乳	油,むし中華めん,上白糖,でんぷん,ごま油	たまねぎ,にんじん,たけのこ,干しいたけ,こまつな,きゅうり,にんにく	718	34.0	433
25	水	アーモンドトースト		チキンビーンズ チーズ入りサラダ	牛乳,鶏肉,粉チーズ,いんげんまめ,ダ이스チーズ	無塩食パン,バター,上白糖,アーモンド,油,じゃがいも,小麦粉,はちみつ	セロリ,たまねぎ,にんじん,エリンギ,キャベツ,きゅうり	729	29.2	466
26	木	ごはん		あじ梅しそフライ 野菜の甘酢かけ みそ汁	牛乳,あじ,鶏卵,豆腐,油揚げ,わかめ,みそ	米,油,米粉,小麦粉,パン粉,ごま,上白糖,ごま油	梅びしお,しそ,もやし,にんじん,キャベツ,こまつな,たまねぎ,えのきたけ	781	36.6	465
27	金	えびクリーム ライス		【地場産物】 キャベツのサラダ くだもの	鶏肉,牛乳(調理用舎),脱脂粉乳,えび,生クリーム,粉チーズ	米,バター,油,小麦粉,上白糖	にんじん,セロリ,たまねぎ,しめじ,パセリ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,メロン	780	26.2	357
30	月	冷やし和風うどん		おからケーキ	鶏肉,油揚げ,系寒天,牛乳(調理用舎),脱脂粉乳,鶏卵,おから,生クリーム	上白糖,冷凍うどん,油,小麦粉,バター,粉糖	もやし,こまつな,トマト,干しぶどう	725	28.2	329

※食材の都合等により、

献立が変更になる場合があります。



【世界の料理】

ジャンバラヤ(アメリカ)・・・スパイスとトマトの味わいが特徴的な炊き込みご飯です。ルイジアナ州の郷土料理です。
 ビビンバみそ味(韓国)・・・韓国の伝統的な家庭料理です。ビビンバとは「混ぜご飯」を表している名前になっています。