Aコース

- ※ 分量(g)は1人分です。材料等の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※ 給食実施日は学校ごとに異なります。学校からの通知等で確認してください。
- 4 (火) 5 (水) 6(木) 7(金) 10 (月) 11 (火) 12 (水) 13 (木) 14 (金) 17 (月) 18 (火) 19 (水) みそそぼろごはん(麦ごはん) ごはん 麦ごはん タコライス(麦ごはん) かて飯 ジャージャー丼(麦ごはん) 麦ごはん 豚すき丼(麦ごはん) 麦ごはん ごはん チーズパン キーマカレー(ターメリックライス) 牛乳 プルーン発酵乳 牛乳 みそそぼろごはん(具) さわらの香味漬け り肉と生揚げのオイスターソース炒め タコライス(ソース) 豚肉とビーマンとにんじんの甘辛炒め ジャージャー丼(具) 肉団子の甘酢あんかけ 豚すき丼(具) とり肉の塩にんにくから揚げ メンチカツ バジルチキン キーマカレー(カレー) 塩ちゃんこ汁 塩ナムル ごま入りおひたし タコライス(野菜) いそあえ 春雨スープ ごまドレッシング サラダ おひたし マヨネーズサラダ スタンポット 切り干し大根のサラダ ごま酢あえ 中華スープ りんごのタルト ヨーグルト みそ汁 わかめスープ みそ汁 白菜スープ 豚汁 ジュリエンヌスープ トマトゥンスープ 日向夏ゼリー 95 米 90 米 95 米 米 95 米 90 米 95 米 チーズパン 70 強化米(Ca) 0.65 強化米(Ca) 0.65 強化米(Ca) 0.65 強化米(鉄) 強化米(Ca) 0.65 強化米(Ca) 0.65 強化米(Ca) 強化米(Ca) 強化米(Ca) 0.65 強化米(Ca) 0.65 強化米(Ca) 強化米(鉄) 0.25 プルーン発酵乳 213 強化米(Ca) 強化米(鉄) ж 強化米(鉄) 強化米(鉄) 0.25 強化米(鉄) 強化米(鉄) 強化米(鉄) 0.25 強化米(鉄) 強化米(鉄) 強化米(鉄) 0.25 ж ж ж ж 鶏肉 ターメリック 0.1 牛乳 206 人参 牛乳 206 にんにく 0.3 水 牛乳 206 牛乳 206 牛乳. 206 干ししいたけ 0.6 牛乳 206 牛乳 206 牛乳. 206 牛乳. 206 塩 0.6 ちくわ さわら こしょう 0.05 牛乳. 206 メンチカツ 60 豚ひき肉 80 片栗粉 鶏肉 75 豚ひき肉 ごぼう 豚ひき肉 80 肉団子 75 豚肉 90 雞肉 85 米油 8.4 乾燥バジル 0.15 生揚げ 大豆ミート 米油 1.4 凍り豆腐 豚ひき肉 大豆ミート 米油 5.5 30 油揚げ 大豆ミート 塩 0.6 中濃ソース 乾燥パセリ 0.05 とりレバー 長ねぎ 玉ねぎ 35 玉ねぎ 37 米油 0.8 人参 しょうが 0.5 人参 18 こしょう 0.06 ワイン ワイン 人参 米油 0.2 にら トマト 12 砂糖 長ねぎ しょうゆ 1.9 白菜 50 にんにく 0.6 じゃがいも 50 オリーブ油 とりレバー 1.5 干ししいたけ にんにく もやし 1.2 ほうれん草 0.7 しょうゆ 4.2 しょうが 0.5 0.7 しょうゆ 45 砂糖 長ねぎ 10 酒 1.5 20 大豆ミート 2.4 4.7 0.8 片栗粉 ベーコン 人参 しょうが 1.3 砂糖 にんにく 0.1 米油 0.5 塩 0.3 しょうが しらたき 20 12 切り干し大根 2.5 25 米油 0.6 ごま油 0.8 オリーブ油 0.5 酢 5.5 干ししいたけ 0.5 10 米油 0.8 米油 3.6 米油 人参 玉ねぎ 35 みそ 9.5 一味唐辛子 0.01 しょうゆ 3.7 ポークスープ ごま油 片栗粉 0.5 しょうゆ 10 0.22 もやし 20 じゃがいも 38 塩 ポークスープ オイスターソース 3.2 牛乳 0.03 小松菜 30 砂糖 水 トマトピューレ 206 水 砂糖 キャベツ 50 こしょう 15 キャベツ 酒 1.3 砂糖 1.3 トマトケチャップ みそ 酒 人参 酢 2.2 米油 3.2 甜面醬 みりん もやし 酒 2.5 中濃ソース 4.5 豚肉 85 もやし 45 卵ぬきマヨネーズ 4.5 鶏肉 20 しょうゆ 3.3 グリンピース しょうゆ 0.5 小松菜 15 片栗粉 ワイン 玉ねぎ 25 砂糖 小松菜 20 もやし 塩 人参 砂糖 1.1 ポークスープ グリンピース ごま油 0.6 水 しょうゆ 人参 酒 しょうゆ 2.7 ほうれん草 20 こしょう 0.02 玉ねぎ サラダ油 1.1 トマト缶 酢 砂糖 ピーマン みりん 酢 1.3 しょうゆ 2.8 砂糖 キャベツ 32 ごま油 1.1 炒め玉ねぎ 0.2 塩 豆板醤 砂糖 25 もやし 塩 0.75 米油 1.3 酢 米油 8.0 一味唐辛子 0.01 カレー粉 0.7 名 大根 25 ほうれん草 15 こしょう 0.02 豆板醬 0.2 サラダ油 1.3 りんごのタルト 35 サラダ油 チキンスープ ウスターソース 4.2 チリパウダー 片栗粉 肉団子 35 ベーコン しょうゆ 2.8 0.07 しょうゆ 1.5 ごま 1.1 ΛR 塩 白菜 恒 40 みりん 長ねぎ 人参 ごま 0.9 ナツメグ 0.01 ごま 1.1 豚肉 こしょう 0.03 人参 15 ナツメグ 0.01 18 砂糖 緑豆春雨 ごま油 0.4 人参 20 玉ねぎ 米粉 小松菜 20 玉ねぎ ごま 0.9 米粉 3.3 7.5 しょうゆ 1.3 20 チキンスープ じゃがいも 25 片栗粉 鶏肉 玉ねぎ 24 140 キャベツ 32 かつお節 わかめ じゃがいも 水 人参 20 鶏肉 25 じゃがいも 35 セロリ 0.95 ポークスープ 人参 15 キャベツ キャベツ 人参 18 大根 25 オリーブ油 0.8 もやし 35 チキンスープ 酒 0.75 白菜 30 もやし 45 玉ねぎ 10 米油 0.5 トマト缶 30 小松菜 25 лk 140 しょうゆ 1.8 えのきたけ 12 鶏肉 18 小松菜 塩 白菜 40 豆腐 18 トマトケチャップ 10 しょうゆ ごま油 0.3 かつお節 人参 18 こしょう 0.03 チキンスープ 油揚げ ポークスープ 砂糖 1.5 しょうゆ 2.8 70 140 0.5 0.8 2.3 ヨーグルト みそ 長ねき のり しょうゆ 17 0.85 かつお節 水 塩 塩 酢 0.03 水 140 わかめ 1.5 水 140 こしょう みそ こしょう 0.01 ごま 1.6 140 140 1.6 トック 22 キャベツ 35 しょうゆ 1.3 水 水 ごま チキンスープ 大根 水 140 塩 かつお節 0.7 しょうゆ みそ 140 140 水 水 ごま油 0.5 ごま 1.8 日向夏ゼリー

Aコース

- ※ 分量(g)は1人分です。材料等の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※ 給食実施日は学校ごとに異なります。学校からの通知等で確認してください。

| г | 20 (木) | 21 (金) | | | 25 (火) | | 26 (水) | 27 (木) | | 28 (金) | | T T | | 1 | | |
|----------|----------|--------|---------------------------------------|-----|------------|------|-------------------|---------------|------|----------------|--|--|--|--|---|--|
| \vdash | | | ごはん | | 25 (火) | | ごはん | 27(木) 麦ごはん | | 28 (金) 麦ごはん | | | | | + | |
| | を 生乳 | 麦ごはん | | | | | 牛乳 | | | を はん 牛乳 | | | | | + | |
| | | | 牛乳 | | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | | | | |
| 献 | ほっけのたれた | リツ | いりどり | | マーボー豆腐丼(具) | | ハンバーグ | とり肉のねぎ塩炒め | | あじのかば焼き | | | | | 1 | |
| 立名 | わかめサラダ | | 浅漬け | | 塩ワンタンスープ | | ポテトサラダ | ごまあえ | | 切り干し大根の煮物 | | | | | | |
| 冶 | みぞれ汁 | | みそ汁 | | | | 白菜のクリームスープ | だんご汁 | | みそ汁 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 米 | 90 | | 99 | 米 | 95 | 米 99 | | 90 | 米 90 | | | | | | |
| | 麦 | 9 | 強化米(Ca) 0.0 | 65 | 麦 | 9 | 強化米(Ca) 0.65 | 麦 | 9 | 麦 9 | | | | | | |
| | 強化米(Ca) | 0.65 | 強化米(鉄) 0.2 | 25 | 強化米(Ca) | 0.65 | 強化米(鉄) 0.25 | 強化米(Ca) | 0.65 | 強化米(Ca) 0.65 | | | | | | |
| | 強化米(鉄) | 0.25 | 水 | | 強化米(鉄) | 0.25 | 水 | 強化米(鉄) | 0.25 | 強化米(鉄) 0.25 | | | | | | |
| | 水 | | | | 水 | | | 水 | | 水 | | | | | | |
| | | | 牛乳 20 | 06 | | | 牛乳 206 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 206 | | | 牛乳 | 206 | | 牛乳 | 206 | 牛乳 206 | | | | | | |
| | | | 鶏肉 | 75 | | | ハンバーグ 80 | | | | | | | | | |
| | ほっけフライ | 50 | 人参 : | 20 | 豆腐 | 100 | トマトケチャップ 8 | 鶏肉 | 90 | あじ 70 | | | | | | |
| | 米油 | 7 | つきこんにゃく | 20 | 豚ひき肉 | 50 | 中濃ソース 4 | 玉ねぎ | 20 | 片栗粉 4 | | | | | | |
| | しょうゆ | 3.8 | じゃがいも | 45 | とりレバー | 1.5 | 水 5.8 | 長ねぎ | 15 | 米油 5 | | | | | | |
| 1 | 砂糖 | 3 | | 0.8 | しょうが | 1.5 | | にんにく | 0.5 | しょうゆ 5 | | | | | | |
| | 酒 | 2 | | 0.6 | 長ねぎ | 5 | じゃがいも 68 | | 1 | 砂糖 6.7 | | | | | | |
| | みりん | 0.6 | | 7.5 | もやし | 50 | 人参 8 | 塩 | 0.85 | 水 3 | | | | | | |
| 1 | 水 | 4 | 砂糖 | 5 | 米油 | 1 | コーン 3 | こしょう | 0.05 | - | | | | | | |
| 1 | | - 1 | みりん | 1 | 砂糖 | 3 | 卵ぬきマヨネーズ 5 | 酒 | 1.5 | 豚肉 18 | | 1 | | 1 | I | |
| - | わかめ | 1.1 | 水 | 2 | しょうゆ | 7.2 | 酢 1.2 | | 3 | 人参 12 | | | | | | |
| 1 + | キャベツ | 33 | -17 | - | みそ | 3 | 塩 0.3 | | | 切り干し大根 5 | | | | | | |
| - | きゅうり | 5 | キャベツ | 37 | 豆板醤 | 0.35 | こしょう 0.03 | | | 米油 0.7 | | | | | | |
| - | しょうゆ | 2.7 | | 25 | 水 | 10 | _0.00 | キャベツ | 40 | 油揚げ 7 | | | | | | |
| - | サラダ油 | 1.8 | | 5 | 片栗粉 | 1.8 | 鶏肉 15 | | 20 | かつお節 1 | | | | | | |
| ++ - | 9 7 / /ш | 1.0 | | 0.4 | 水 | 1.0 | 人参 20 | | 2.8 | 水 10 | | | | | + | |
| 材料 | 鶏肉 | 25 | |).9 | ごま油 | 0.8 | スタ 20 玉ねぎ 15 | | 2.2 | しょうゆ 3.6 | | | | | + | |
| 名 | 人参 | 15 | | 0.9 | _ 5/H | 0.0 | 白菜 45 | | 1.7 | 砂糖 2.2 | | | | | + | |
| 1 + | 大根 | 35 | | ,.5 | ウェーブワンタン | , 7 | 米油 0.5 | | 1.7 | KJ 170 Z.Z | | | | | | |
| 1 + | 豆腐 | 20 | もやし | 30 | 鶏肉 | 20 | チキンスープ 9 | 26 | 1.7 | じゃがいも 35 | | | | | + | |
| 1 + | さといも | 25 | | 15 | 人参 | 10 | サインスープ 9 牛乳 80 | 白玉もち | 28 | 大根 25 | | | | | + | |
| - | しめじ | 10 | | 20 | キャベツ | 30 | 生 41 80 b | 日玉もら 豚肉 | 18 | 大板 25 キャベツ 35 | | | | | + | |
| 1 + | 長ねぎ | 10 | ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ | 8 | 玉ねぎ | 15 | | 人参 | 20 | 小松菜 15 | | | | | 1 | |
| 1 + | | 15 | | 0 | チキンスープ | | | 大根 | 23 | | | | | | + | |
| - | ほうれん草 | 10 | かつお節 | 0 | 塩 | | | | 23 | かつお節 5 | | | | | + | |
| - | かつお節 | 0.7 | みそ | 40 | | 1.1 | | | 2 7 | みそ 9 水 140 | | | | | + | |
| | 塩 | 0.7 | 水 14 | 40 | こしょう | 0.04 | 711/23 | しょうゆ | 2.7 | 水 140 | | | | | + | |
| | しょうゆ | 4 | | - | 水 | 160 | 水 | 塩 | 0.6 | | | | | | + | |
| | みりん | 0.2 | | | | | | みりん | 1 | | | | | | + | |
| 1 | 酒 | 1.1 | | _ | | | | 水 | 140 | | | | | | 1 | |
| 1 | 水 | 140 | | _ | | | | | | | | | | | 1 | |
| 1 | 片栗粉 | 2 | | _ | | | | | | | | | | | | |
| | 水 | | | _ | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | - | | | | | | | | |