

献立名		材料名(ざいりょう名)				日	献立名		材料名(ざいりょう名)				
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他				赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	
1 (月)	牛乳	牛乳				8 (月)	牛乳	牛乳					
	ご飯(小)		米				ご飯		米				
	カレーうどん	うどん	カレールウ	小松菜	塩		カレーライス	豚肉	じゃがいも	玉ねぎ	デミグラスソース		
		鶏肉	※アレルゲンフリー	人参	濃口しょうゆ				カレールウ	人参	ウスターソース		
	きざみ揚げ			玉ねぎ	削り節、昆布			※アレルゲンフリー		濃口しょうゆ			
				白ねぎ				サラダ油		塩、こしょう			
	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ	小麦粉		塩		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		黄桃缶	りんごピューレ		
		青のり	米油				ヨーグルト			パイン缶			
2 (火)	牛乳	牛乳				9 (火)	牛乳	牛乳					
	パン		パン				パン(小)		パン				
	にらたまスープ	卵		白菜	鶏ガラ		ちゃんぽん	ちゃんぽん麺		人参	鶏ガラ		
		鶏肉		玉ねぎ	淡口しょうゆ			豚肉		玉ねぎ	淡口しょうゆ		
				にら	塩		焼き蒲鉾	キャベツ	みりん				
				人参	コンソメ			生姜	コンソメ				
	煮込みハンバーグ	豚肉	パン粉	玉ねぎ	塩、ケチャップ		焼きぎょうざ	豚肉、豚脂	片栗粉	キャベツ	淡口しょうゆ		
	ブロッコリー	鶏肉	片栗粉、砂糖		ウスターソース			粒状大豆たんぱく	ごま油	玉ねぎ	塩、こしょう		
				ブロッコリー				魚介エキス	砂糖	にら、にんにく			
								小麦粉	小麦粉	生姜			
3 (水)	牛乳	牛乳				10 (水)	牛乳	牛乳					
	ご飯		米				ご飯		米				
	小松菜のとろろスープ	ベーコン	片栗粉	小松菜	淡口しょうゆ		京風白みそのみそ汁	鶏肉	里芋	人参、大根	削り節、昆布		
		豆腐		人参	みりん			赤みそ		ごぼう	塩		
				玉ねぎ	塩		白みそ		ほうれん草				
	さばのみそ煮	さば	砂糖	生姜	鶏ガラ		白身魚のゆずあんかけ	ホキ	片栗粉	ゆず	塩、酒		
		赤みそ		生姜	酒、みりん			米油	米油	みりん			
					濃口しょうゆ			砂糖	砂糖	濃口しょうゆ			
	せとうちレモンゼリー	寒天	砂糖	レモン						削り節、昆布			
		水飴											
4 (木)	牛乳	牛乳				11 (木)	牛乳	牛乳					
	パン		パン				パン		パン				
	シーフードチャウダー	あさり	じゃがいも	人参			ミートボールスープ	豚肉	春雨	玉ねぎ	塩、こしょう		
		いか	サラダ油	玉ねぎ				鶏肉	パン粉	人参	鶏ガラ		
		ベーコン	シチュールウ	パセリ				片栗粉	白菜	淡口しょうゆ			
			※アレルゲンフリー					砂糖	生姜	コンソメ			
	チリコンカン	大豆	サラダ油	玉ねぎ	ケチャップ		ペンネのクリーム煮	あさり	マカロニ	人参			
		豚ミンチ		人参	ウスターソース				シチュールウ	玉ねぎ			
				青ピーマン	チリパウダー				※アレルゲンフリー	コーン			
				にんにく	塩、こしょう				サラダ油	しめじ			
				トマト缶									
5 (金)	牛乳	牛乳				12 (金)	牛乳	牛乳					
	古代米ご飯		米・古代米(岬町産)				ご飯		米				
	ちゃんこ鍋	鶏肉	パン粉	玉ねぎ、枝豆	こんにゃく、みりん		具だくさんみそ汁	豆腐		人参、大根	削り節、昆布		
		豚肉	片栗粉	とうもろこし、人参	淡口しょうゆ			きざみ揚げ		もやし			
		豆腐	砂糖	生姜	塩、削り節、昆布		赤みそ、白みそ		白菜、青ねぎ				
			じゃがいも	白菜	濃口しょうゆ、酒		ごぼうのしぐれ煮	豚肉	砂糖	ごぼう	こんにゃく		
								ひじき	サラダ油	生姜	酒、みりん		
	ツナとキャベツのさっぱりサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ、人参	酢、塩						濃口しょうゆ		
			エッグケア	小松菜、レモン			のりの佃煮	のり			淡口しょうゆ		
			※卵なし、和えています								みりん、削り節		
小学生		エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	ナトリウム(食塩相当量:g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(UgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
学校給食摂取基準		650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
月平均栄養量		613	16	30	2	302	69	3	204	0.6	0.5	23	4.4

日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
15 (月)	牛乳 ご飯 はるさめ入り コンソメスープ	牛乳 ベーコン	米 春雨	白菜 コーン 玉ねぎ、人参 しいたけ、生姜	鶏ガラ 塩、こしょう 淡口しょうゆ コンソメ
	ビビンバ	豚肉 白ごま	サラダ油 ごま油	生姜、人参 もやし 小松菜 白菜キムチ	濃口しょうゆ トウバンジャン コンソメ
16 (火)	牛乳 パン 沢煮槐 アジフライ タルタルソース	牛乳 豚肉 アジ	パン 小麦粉、パン粉、菜油	大根 ごぼう、人参 ほうれん草 小豆、大豆製品	削り節、昆布 淡口しょうゆ みりん、塩 塩、こしょう タルタルソース ※卵なし、別付け
17 (水)	牛乳 ご飯 みそ汁 肉じゃが	牛乳 わかめ 赤みそ 白みそ 豚肉	米 じゃがいも 砂糖	人参、玉ねぎ 白菜、大根 えのき 人参 玉ねぎ 三度豆	削り節、昆布 淡口しょうゆ みりん、酒
18 (木)	牛乳 パン マカロニ ミネストローネ タンドリー チキン マーガリン	牛乳 ベーコン マカロニ 豆腐 赤みそ ハム マーガリン	パン マカロニ サラダ油 片栗粉 春雨 砂糖 サラダ油	キャベツ、人参 玉ねぎ、セロリ パセリ、トマト缶 生姜 にんにく	コンソメ、鶏ガラ 塩、こしょう ケチャップ ウスターソース 塩、こしょう ケチャップ カレー粉
19 (金)	牛乳 ご飯 マーボー豆腐 中華サラダ	牛乳 豚ミンチ 豆腐 赤みそ ハム	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖 サラダ油	玉ねぎ にら 人参、生姜 キャベツ きゅうり もやし	トウバンジャン 濃口しょうゆ 鶏ガラ 濃口しょうゆ 酢
22 (月)	牛乳 ご飯 里辛とわかめの みそ汁 とんかつ キャベツ とんかつソース	牛乳 わかめ 赤みそ 白みそ 豚肉	米 里辛 小麦粉 パン粉、米油	玉ねぎ 人参 白菜、大根	削り節、昆布 塩、こしょう キャベツ とんかつソース