



★給食オーディションで選ばれたメニュー

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
30 水	麦ごはん	○	磯辺揚げ みそけんちん汁 冷凍みかん	牛乳, 焼ちくわ, わかさぎ, たまご, あおのり, さば節, 豚肉, とうふ, 油揚げ, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ	米, 米粒麦, 小麦粉, 揚げ油, 炒め油, こんにゃく, 里芋	しょうが, ごぼう, だいこん, にんじん, えのきたけ, ながねぎ, 冷凍みかん	747 kcal 29.6 g 24.0 g 2.9 g
31 木	キャロットライス	○	★とり肉のから揚げ あっさりスープ ピーチゼリー	牛乳, とりもも肉, ベーコン, とり骨, 粉寒天, ゼラチン	米, 米粒麦, バター, でんぶん, 小麦粉, 揚げ油, さとう	にんじん, しょうが, たまねぎ, えのきたけ, キャベツ, セロリー, こまつな, もも, 烏龍茶	717 kcal 26.0 g 23.8 g 2.4 g
1 金	麦ごはん	○	さごしのかんじ味噌焼き すいとん いそ和え	牛乳, さごし, 赤色辛みそ, さば節, 油揚げ, もみのり	米, 押し麦, ごま油, さとう, 白炒りごま, 白玉粉, 小麦粉	にんにく, ながねぎ, にんじん, だいこん, しめじ, こまつな, もやし, ホールコーン	731 kcal 31.7 g 19.1 g 2.5 g
4 月	麦ごはん	○	ツナカレーコロッケ みそ汁 切干大根の炒め煮	牛乳, マグロフレーク, さば節, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, さつま揚げ	米, 押し麦, 炒め油, ジャガイモ, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, さとう	にんじん, たまねぎ, キャベツ, しめじ, こまつな, 乾しいたけ, 切干大根	841 kcal 26.0 g 30.5 g 3.2 g
5 火	あぶたま丼	○	豆腐とわかめのすまし汁 なし	さば節, 豚肉, 油揚げ, かまぼこ, たまご, 牛乳, さば節, とうふ, 乾燥わかめ	米, 押し麦, さとう, でんぶん	たまねぎ, にんじん, グリンピース, えのきたけ, ながねぎ, こまつな, 日本なし	731 kcal 33.5 g 25.8 g 3.1 g
6 水	フィッシュフライサンド	○	ミネストローネ 大根コーンサラダ 冷凍みかん	ホキ, たまご, 牛乳, 豚肩肉, とり骨, レンズまめ	胚芽コッペパン, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, 炒め油, ジャガイモ, マカロニ, ごま油, さとう, 粒マスター	キャベツ, セロリー, にんじん, たまねぎ, ホールトマト, グリンピース, だいこん, ホールコーン, 冷凍みかん	706 kcal 34.8 g 21.4 g 3.3 g
7 木	小松菜ピラフ	○	ボテトオムレツ ヌードルスープ	とり肉, 牛乳, ベーコン, 調理用牛乳, たまご, 豚肉, とり骨	米, 米粒麦, バター, 炒め油, ジャガイモ, ヌードル	にんにく, たまねぎ, ホールコーン, こまつな, グリンピース, しょウガ, にんじん, キャベツ, しょうが	763 kcal 31.7 g 23.6 g 3.6 g
8 金	麦ごはん	○	さんまのかばやき さつま汁 こまつな菊花和え	牛乳, さんまの開き, 煮干し, とり肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, 小麦粉, でんぶん, 揚げ油, さとう, 炒め油, こんにゃく, さつまいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, 菊のり	820 kcal 31.0 g 28.7 g 3.4 g
11 月	クッパ	○	大根ときゅうりの華風和え さつま芋パイ	豚肩肉, あさり水煮, とり骨, 豚骨, たまご, 牛乳	米, 米粒麦, ごま油, さとう, 白炒りごま, でんぶん, さつまいも, ジャンボギョウザの皮, 小麦粉, 揚げ油	しょうが, にんにく, たけのこ, にんじん, ながねぎ, キムチ, ニラ, しょウガ, しめじ, ほうれんそう, だいこん, キュウリ, パインアップル	801 kcal 26.3 g 20.2 g 3.0 g
12 火	麦ごはん	○	鮭のみぞマヨネーズ焼き じゃがいもの金平 野菜のからし和え	牛乳, 生鮭, 調理用牛乳, 赤色辛みそ, 粉チーズ	米, 押し麦, マヨネーズ, パン粉, ジャガイモ, 揚げ油, 炒め油, つきこんにゃく, さとう	たまねぎ, スライスマッシュルーム, にんじん, ごぼう, こまつな, キャベツ, もやし	775 kcal 35.3 g 25.9 g 2.5 g
13 水	かき揚げ丼	○	冬瓜汁 巨峰	むきえび, いか, たまご, さば節, 牛乳, とり胸肉, 油揚げ, かまぼこ, とうふ	米, 米粒麦, 小麦粉, 揚げ油, さとう, でんぶん	たまねぎ, かぼちゃ, にんじん, 乾しいたけ, とうがん, 万能ねぎ, 巨峰	731 kcal 29.9 g 20.4 g 2.4 g
14 木	シーフード クリームライス	○	じゃがいもとベーコンのスープ こんにゃくサラダ	とり肉, とり骨, 調理用牛乳, むきえび, いか, あさり, 牛乳, ベーコン	米, 米粒麦, バター, 炒め油, 小麦粉, サラダ油, でんぶん, ジャガイモ, こんにゃく, 白炒りごま, さとう, ごま油	にんじん, たまねぎ, スライスマッシュルーム, しょウガ, ピーマン, セロリー, こまつな, もやし, キュウリ	748 kcal 27.3 g 26.2 g 3.5 g
15 金	★ジャージャー 麺	○	乳ない豆腐	豚挽き肉, 赤色辛みそ, 牛乳, 粉寒天, 調理用牛乳	蒸し中華めん, サラダ油, 白炒りごま, 炒め油, ごま油, さとう, でんぶん	もやし, キュウリ, にんにく, しょウガ, ながねぎ, たけのこ, 乾しいたけ, にんじん, ピーマン, パインアップル	714 kcal 27.8 g 24.0 g 3.3 g
19 火	麦ごはん	○	鶏の塩麹焼き 肉じゃが おかか和え	牛乳, とりもも肉, 豚肉, かつお節	米, 押し麦, 炒め油, ジャガイモ, つきこんにゃく, さとう	にんにく, ながねぎ, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, こまつな, キャベツ	734 kcal 31.2 g 21.3 g 2.7 g
20 水	キムチチャーハン	○	ししゃもフライ 中華スープ なし	豚肩肉, たまご, 牛乳, ししゃも, とり肉, とうふ, とり骨	米, 米粒麦, 炒め油, 白炒りごま, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, はるさめ, でんぶん, ごま油	にんじん, キムチ, ピーマン, たまねぎ, たけのこ, ながねぎ, 木茸, しょウガ, こまつな, 日本なし	730 kcal 27.7 g 24.8 g 3.4 g
21 木	きつねうどん	○	野菜のごまあえ おはぎ	さば節, 出し昆布, 油揚げ, とり肉, かまぼこ, 牛乳, あずき, きな粉	生うどん, さとう, 米, もち米, 米粒麦, 白炒りごま, 白すりごま	にんじん, たけのこ, 乾しいたけ, ながねぎ, こまつな, もやし, キャベツ	706 kcal 30.4 g 19.2 g 3.1 g
22 金	麦ごはん	○	ホキのチリソース 肉片湯 ビーフソテー	牛乳, ホキ, 豚肉, 豚骨, 出し昆布, あさり水煮	米, 押し麦, 小麦粉, でんぶん, 揚げ油, ごま油, さとう, 白炒りごま, 炒め油, ビーフ	にんにく, しょウガ, ながねぎ, にんじん, はくさい, さやいんげん, 木茸, たまねぎ, キャベツ, こまつな	708 kcal 30.5 g 20.2 g 3.3 g
25 月	さつまいも ごはん	○	にぎすのごま天ぷら 鶏つくねの豆乳スープ カリカリ油揚げのおひたし	牛乳, にぎす, たまご, 出し昆布, さば節, とり挽き肉, 豆乳, 油揚げ, かつお節	米, 米粒麦, さつまいも, 黒炒りごま, 小麦粉, 白炒りごま, 揚げ油, でんぶん, さとう	たまねぎ, しめじ, にんじん, だいこん, はくさい, ながねぎ, 万能ねぎ, キャベツ, こまつな, もやし	725 kcal 33.0 g 21.3 g 2.6 g
26 火	高原菜めし	○	厚焼き卵 豚汁 巨峰	油揚げ, 牛乳, たまご, さば節, 豚肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, さとう, こんにゃく, ジャガイモ	野沢菜漬け, にんじん, 乾しいたけ, さやえんどう, ごぼう, だいこん, ながねぎ, こまつな, 巨峰	748 kcal 30.9 g 23.9 g 3.3 g
27 水	アップルトースト	○	チリコンカン パスタソテー	牛乳, 赤いんげん豆, 豚肩肉, ベーコン, 豚骨	食パン, バター, グラニュー糖, 炒め油, サラダ油, 小麦粉, マカロニ	りんご, セロリー, たまねぎ, にんじん, スライスマッシュルーム, ホールトマト, セロリー, キャベツ, ピーマン	729 kcal 27.3 g 27.0 g 3.1 g
28 木	カレーライス	○	何でもせん切サラダ ★白玉フルーツポンチ	豚肉, 豚骨, プロセスチーズ, 牛乳, 干ひじき, 絹とうふ	米, 押し麦, 炒め油, ジャガイモ, 小麦粉, サラダ油, 白玉粉	にんにく, しょウガ, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, りんご, だいこん, キャベツ, キュウリ, レモン, みかん, パインアップル	805 kcal 21.8 g 24.9 g 2.7 g
29 金	麦ごはん お月見 献立	○	いかと大豆の甘辛揚げ 月見団子汁 野菜のわさび和え	牛乳, いか, 大豆, さば節, 絹とうふ, とりもも肉	米, 押し麦, でんぶん, 揚げ油, さとう, 白玉粉, 炒め油	しょウガ, かぼちゃ, ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, もやし, キャベツ	790 kcal 31.5 g 22.0 g 2.9 g