

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
1	木	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ゆかりあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり とりにく こうやどうふ たまご	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも さとう	だいこん キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	649	25.9	18.2	2.2
2	金	ごはん	牛乳	【節分(せつぶん)献立】 いわしのたつたあげ ごまケチャップソース おにはそとサラダ ごじる	ぎゅうにゅう いわし あおだいず かまぼこ とうふ みそ だいず	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	キャベツ ほうれんそう コーン だいこん にんじん ながねぎ	667	25.5	20.1	1.7
5	月	わかめ ごはん	牛乳	がんもどきのしおそぼろあんかけ こんがあえ いもだんごじる	わかめ ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず ぶたにく こんが とりにく あぶらあげ	こめ でんぷん さとう ごま じゃがいも なたね油	にんじん しょうが キャベツ もやし だいこん はくさい ほししいたけ ながねぎ	615	25.0	17.5	2.1
6	火	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき いそあえ とんじる	ぎゅうにゅう さけ みそ のり ぶたにく あつあげ	こめ マヨネーズ こめこ じゃがいも	にんじん もやし ほうれんそう だいこん ごぼう ながねぎ	644	29.4	18.7	1.7
7	水	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ツナ あつあげ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく	643	28.4	17.1	1.6
8	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごまみそとうにゅう たんたんめんスープ やさしいゅうまい きりぼしパンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうにゅう とりにく	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごま パンこ こむぎこ ごまあぶら ラード	しょうが にんにく にんじん いら たまねぎ ほししいたけ メンマ コーン ほうれんそう もやし こまつな きりぼしだいこん	699	29.3	21.4	2.2
9	金	しよくパン	牛乳	みかんジャム ひじきとだいずのチーズやき コールスローサラダ さけだんごとはくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ さけ たら みそ しろいんげんまめ	しよくパン さとう こめあぶら マカロニ じゃがいも こめこ	みかん たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン はくさい ブロッコリー	618	26.8	19.4	2.5
13	火	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため あおのりローストポテト かきたまみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり とうふ たまご わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ いら キムチ えのきたけ	641	25.4	17.5	1.9
14	水	ごはん	牛乳	ししゃものごまてんぷら ひじきサラダ みそちゃんこなべ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき とりにく あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ さとう マヨネーズ ごま こめあぶら ごまあぶら	もやし コーン ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	684	24.2	24.6	1.7
15	木	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる こくとうきなこまめ わかめとこんにやくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いらだいず きなこ わかめ	ソフトめん カレールウ でんぷん くらざとう こめあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ながねぎ キャベツ ほうれんそう こんにやく	645	26.9	17.6	1.9
16	金	コッペパン	牛乳	オムレツのチーズソース しおこうじドレッシングの イタリアンサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう たまご チーズ ハム ぶたにく	コッペパン タピオカでんぷん さとう マヨネーズ じゃがいも オリーブゆ ちゅうかめん こめこハヤシルウ	たまねぎ パセリ アスパラな キャベツ コーン パジル にんにく しょうが セロリー にんじん エリンギ ブロッコリー トマト	605	25.8	22.7	2.3
19	月	まめごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご しらたきのつるつるいため ゆきしたやさいのさけかすじる	だいず こんが たまご ぎゅうにゅう とりにく もずく ツナ あつあげ みそ	こめ さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも さけかす なたねあぶら	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しらたき ピーマン だいこん はくさい しめじ ながねぎ	605	24.9	18.7	2.0
20	火	ごはん	牛乳	さばのソースやき いそマヨあえ うちまめのみそじる	ぎゅうにゅう さば のり とうふ うちまめ みそ	こめ さとう マヨネーズ じゃがいも	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ながねぎ	642	26.1	20.1	1.7
21	水	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて・兵庫県】 セルフのかつめし キャベツのふうみづけ たっぷりたまねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんが ベーコン	こめ こむぎこ マヨネーズ パンこ こめあぶら こめこ ハヤシルウ さとう ごまあぶら	もやし キャベツ にんじん しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ ほうれんそう	659	26.0	18.8	1.4
22	木	ごはん	牛乳	めぎすのしおこうじやき くきわかめのきんぴら すきやきふうに	ぎゅうにゅう めぎす くきわかめ さつまあげ ぶたにく やきどうふ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき さやいんげん	598	25.5	14.7	1.8
26	月	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ ちゅうかふうコーンたまごスープ いちごプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ たまご	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん いちごプリン	にんにく しらたき ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん もやし たまねぎ えのきたけ コーン ながねぎ	637	24.9	17.3	2.0
27	火	ごはん	発酵乳	【ふるさと献立】 さめのからあげ ちくさあえ 給食版さかきんはっこうなべ	はっこうにゅう さめ たまご とりにく めぎす こんが みそ	こめ さとう こめこ でんぷん こめあぶら ごまあぶら さといも さけかす	しょうが にんにく アスパラな にんじん もやし えのきたけ しらたき ながねぎ キャベツ はくさい	632	26.9	14.3	1.9
28	水	ごはん	牛乳	てづくりとうふハンバーグの おろしソースがけ やさいともずくのいためもの あおなのみそじる	ぎゅうにゅう ツナ とうふ おから ひじき ぶたにく もずく あつあげ みそ	こめ でんぷん ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん しょうが だいこん しいたけ にんにく にんじん ピーマン はくさい こまつな ながねぎ	632	22.7	19.3	1.9
29	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー かみかみだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず わかめ かまぼこ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こめあぶら カレールウ こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ きりぼしだいこん キャベツ	618	20.2	16.9	1.8

一食平均エネルギー:639 Kcal たんぱく質:25.8 g 脂質:18.7 g 食塩:1.9 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
1	木	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ゆかりあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり とりにく こうやどうふ たまご	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも さとう	だいこん キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	649	25.9	18.2	2.2
2	金	ごはん	牛乳	【節分(せつぶん)献立】 いわしのたつたあげ ごまケチャップソース おにはそとサラダ ごじる	ぎゅうにゅう いわし あおだいず かまぼこ とうふ みそ だいず	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	キャベツ ほうれんそう コーン だいこん にんじん ながねぎ	667	25.5	20.1	1.7
5	月	わかめ ごはん	牛乳	がんもどきのしおそぼろあんかけ こんがあえ いもだんごじる	わかめ ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず ぶたにく こんが とりにく あぶらあげ	こめ でんぷん さとう ごま じゃがいも なたねあぶら	にんじん しょうが キャベツ もやし だいこん はくさい ほししいたけ ながねぎ	615	25.0	17.5	2.1
6	火	スキー授業のため、給食はありません									
7	水	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ツナ あつあげ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく	643	28.4	17.1	1.6
8	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごまみそとうにゅう たんたんめんスープ やさしいしゅうまい きりぼしバンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうにゅう とりにく	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごま パンこ こむぎこ ごまあぶら ラード	しょうが にんにく にんじん いら たまねぎ ほししいたけ メンマ コーン ほうれんそう もやし こまつな きりぼしだいこん	699	29.3	21.4	2.2
9	金	しよくパン	牛乳	みかんジャム ひじきとだいずのチーズやき コールスローサラダ さけだんごとはくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ さけ たら みそ しろいんげんまめ	しよくパン さとう こめあぶら マカロニ じゃがいも こめこ	みかん たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン はくさい ブロッコリー	618	26.8	19.4	2.5
13	火	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため あおのりローストポテト かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり とうふ たまご わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ いら キムチ えのきたけ	641	25.4	17.5	1.9
14	水	スキー授業のため、給食はありません									
15	木	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる こくとうきなこまめ わかめとこんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いりだいず きなこ わかめ	ソフトめん カレールウ でんぷん くるぎとう こめあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ながねぎ キャベツ ほうれんそう こんにゃく	645	26.9	17.6	1.9
16	金	こめこパン	牛乳	オムレツのチーズソース しおこうじドレッシングの イタリアンサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう たまご チーズ ハム ぶたにく	こめこパン さとう タピオカでんぷん マヨネーズ じゃがいも オリーブゆ こめあぶら こめこハヤシルウ	たまねぎ パセリ アスパラな キャベツ コーン パジル にんにく しょうが セロリー にんじん エリンギ ブロッコリー トマト	605	25.8	22.7	2.3
19	月	まめごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご しらたきのつるつるいため ゆきしたやさいのさけかすじる	だいず こんが たまご ぎゅうにゅう とりにく もずく ツナ あつあげ みそ	こめ さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも さけかす なたねあぶら	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しらたき ピーマン だいこん はくさい しめじ ながねぎ	605	24.9	18.7	2.0
20	火	ごはん	牛乳	さばのソースやき いそマヨあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さば のり とうふ うちまめ みそ	こめ さとう マヨネーズ じゃがいも	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ながねぎ	642	26.1	20.1	1.7
21	水	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて・兵庫県】 セルフのかつめし キャベツのふうみづけ たっぷりたまねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんが ベーコン	こめ こむぎこ マヨネーズ パンこ こめあぶら こめこハヤシルウ さとう ごまあぶら	もやし キャベツ にんじん しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ ほうれんそう	659	26.0	18.8	1.4
22	木	ごはん	牛乳	めぎすのしおこうじやき くきわかめのきんぴら すきやきふうに	ぎゅうにゅう めぎす くきわかめ さつまあげ ぶたにく やきどうふ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき さやいんげん	598	25.5	14.7	1.8
26	月	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ ちゅうかふうコーンたまごスープ いちごプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ たまご	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん いちごプリン	にんにく しらたき ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん もやし たまねぎ えのきたけ コーン ながねぎ	637	24.9	17.3	2.0
27	火	ごはん	発酵乳	【ふるさと献立】 さめのからあげ ちくさあえ 給食版さかきんはっこうなべ	はっこうにゅう さめ たまご とりにく めぎす こんが みそ	こめ さとう こめこ でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとも さけかす	しょうが にんにく アスパラな にんじん もやし えのきたけ しらたき ながねぎ キャベツ はくさい	632	26.9	14.3	1.9
28	水	ごはん	牛乳	てづくりとうふハンバーグの おろしソースがけ やさしいもずくのいためもの あおなのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ とうふ おから ひじき ぶたにく もずく あつあげ みそ	こめ でんぷん ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん しょうが だいこん しいたけ にんにく にんじん ピーマン はくさい こまつな ながねぎ	632	22.7	19.3	1.9
29	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー かみかみだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず わかめ かまぼこ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こめあぶら カレールウ こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ きりぼしだいこん キャベツ	618	20.2	16.9	1.8

一食平均エネルギー:636 Kcal たんぱく質:25.7 g 脂質:18.3 g 食塩:1.9 g
 ☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
1	木	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ゆかりあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり とりにく こうやどうふ たまご	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも さとう	だいこん キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	649	25.9	18.2	2.2
2	金	ごはん	牛乳	【節分(せつぶん)献立】 いわしのたつたあげ ごまケチャップソース おにはそとサラダ ごじる	ぎゅうにゅう いわし あおだいず かまぼこ とうふ みそ だいず	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	キャベツ ほうれんそう コーン だいこん にんじん ながねぎ	667	25.5	20.1	1.7
5	月	わかめ ごはん	牛乳	がんもどきのしおそばろあんかけ こんがあえ いもだんごじる	わかめ ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず ぶたにく こんが とりにく あぶらあげ	こめ でんぱん さとう ごま じゃがいも なたねあぶら	にんじん しょうが キャベツ もやし だいこん はくさい ほししいたけ ながねぎ	615	25.0	17.5	2.1
6	火	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき いそあえ とんじる	ぎゅうにゅう さけ みそ のり ぶたにく あつあげ	こめ マヨネーズ こめこ じゃがいも	にんじん もやし ほうれんそう だいこん ごぼう ながねぎ	644	29.4	18.7	1.7
7	水	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ツナ あつあげ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく	643	28.4	17.1	1.6
8	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごまみそとうにゅう たんたんめんスープ やさしいしゅうまい きりぼしパンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうにゅう とりにく	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごま パンこ こむぎこ ごまあぶら ラード	しょうが にんにく にんじん いら たまねぎ ほししいたけ メンマ コーン ほうれんそう もやし こまつな きりぼしだいこん	699	29.3	21.4	2.2
9	金	しよくパン	牛乳	みかんジャム ひじきとだいずのチーズやき コールスローサラダ さけだんごとはくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ さけ たら みそ しろいんげんまめ	しよくパン さとう こめあぶら マカロニ じゃがいも こめこ	みかん たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン はくさい ブロッコリー	618	26.8	19.4	2.5
13	火	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため あおのりローストポテト かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり とうふ たまご わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぱん ごま じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ いら キムチ えのきたけ	641	25.4	17.5	1.9
14	水	ごはん	牛乳	ししゃものごまてんぷら ひじきサラダ みそちゃんこなべ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき とりにく あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ さとう マヨネーズ ごま こめあぶら ごまあぶら	もやし コーン ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	684	24.2	24.6	1.7
15	木	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる こくとうきなこまめ わかめとこんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いらだいず きなこ わかめ	ソフトめん カレールウ でんぱん くらぎとう こめあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ながねぎ キャベツ ほうれんそう こんにゃく	645	26.9	17.6	1.9
16	金	コッペパン	牛乳	オムレツのチーズソース しおこうじドレッシングの イタリアンサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう たまご チーズ ハム ぶたにく	コッペパン こめあぶら タピオカでんぱん さとう マヨネーズ じゃがいも オリーブゆ こめこハヤシルウ	たまねぎ パセリ アスパラな キャベツ コーン バジル にんにく しょうが セロリー にんじん エリンギ ブロッコリー トマト	605	25.8	22.7	2.3
19	月	まめごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご しらたきのつるつるいため ゆきしたやさいのさけかすじる	だいず こんが たまご ぎゅうにゅう とりにく もずく ツナ あつあげ みそ	こめ さとう でんぱん こめあぶら じゃがいも さけかす なたねあぶら	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しらたき ピーマン だいこん はくさい しめじ ながね ぎ	605	24.9	18.7	2.0
20	火	ごはん	牛乳	さばのソースやき いそマヨあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さば のり とうふ うちまめ みそ	こめ さとう マヨネーズ じゃがいも	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ながねぎ	642	26.1	20.1	1.7
21	水	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて・兵庫県】 セルフのかつめし キャベツのふうみづけ たつぱりたまねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんが ベーコン	こめ こむぎこ マヨネーズ パンこ こめあぶら こめこハヤシルウ さとう ごまあぶら	もやし キャベツ にんじん しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ ほうれんそう	659	26.0	18.8	1.4
22	木	ごはん	牛乳	めぎすのしおこうじやき くきわかめのきんぴら すきやきふうに	ぎゅうにゅう めぎす くきわかめ さつまあげ ぶたにく やきどうふ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき さやいんげん	598	25.5	14.7	1.8
26	月	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ ちゅうかふうコーンたまごスープ いちごプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ たまご	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも でんぱん いちごプリン	にんにく しらたき ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん もやし たまねぎ えのきたけ コーン ながねぎ	637	24.9	17.3	2.0
27	火	ごはん	発酵乳	【ふるさと献立】 さめのからあげ ちぐさあえ 給食版さかきんはっこうなべ	はっこうにゅう さめ たまご とりにく めぎす こんが みそ	こめ さとう こめこ でんぱん こめあぶら ごまあぶら さとも さけかす	しょうが にんにく アスパラな にんじん もやし えのきたけ しらたき ながねぎ はくさい	632	26.9	14.3	1.9
28	水	ごはん	牛乳	てづくりとうふハンバーグの おろしソースがけ やさいともずくのいためもの あおなのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ とうふ おから ひじき ぶたにく もずく あつあげ みそ	こめ でんぱん ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん しょうが だいこん しいたけ にんにく にんじん ピーマン はくさい こまつな ながねぎ	632	22.7	19.3	1.9
29	木	おきごはん	牛乳	ポークカレー かみかみだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず わかめ かまぼこ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こめあぶら カレールウ こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ きりぼしだいこん キャベツ	618	20.2	16.9	1.8

一食平均エネルギー:639 Kcal たんぱく質:25.8 g 脂質:18.7 g 食塩:1.9 g
 ☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。