

11日

ごはん

マーボー豆腐

冷凍豆腐 豚ミンチ しょうが 玉葱 人参 にはら
上白糖 赤みそ 白みそ 豆板醤 だんぷん 大豆油
鶏ガラスープ ごま油

チャプチュ

牛肩ロース しょうが にんにく 上白糖 濃口醤油
春雨 筍水煮 青葱 干椎茸 白いりごま 食塩
ごしょう 大豆油 みりん

お花見団子

つつば大福（赤・白・草）

牛乳

ごはん

精白米 ビタバアレー

スペイン風オムレツ

鶏卵 ロースハム じゃがいも 玉葱 牛乳 食塩
ごしょう 大豆油 ケチャップ

ほうれん草炒め

ほうれん草 薄口醤油 大豆油

わかめサラダ

キャベツ きゅうり わかめ コーン
青じそドレッシング（小袋）

みかん缶

ポーウカレー

豚もも にんにく しょうが じゃがいも 玉葱 人参
カレーフレーク とんかつソース 食塩 ごしょう
大豆油

牛乳

※ビタバアレーは、ビタミンB1、B2を強化した麦です

13日

ごはん

精白米 筍水煮 きざみ揚げ 濃口醤油 薄口醤油
料理酒 食塩 削り節 だし昆布

鶏肉のから揚げ

鶏もも 食塩 黒ごしょう だんぷん 大豆油

キャベツソテー

キャベツ 食塩 ごしょう 大豆油

きんぴらごぼう

さがきごぼう つきこんにやく 人参 白いりごま
上白糖 みりん 濃口醤油 大豆油

葉の花のかつお和え

葉の花 人参 濃口醤油 上白糖 かつお破片

はなふぶき汁

青葱 かまぼこ 玉葱 薄口醤油 削り節 だし昆布

さくらゼリー

ジョア（プレーン味）

16日

ごはん

豚肉のスタミナ生姜焼き

豚もも 茎にんにく 玉葱 にはら 大豆油 しょうが
濃口醤油 みりん

ごぼうのかき揚げ

ごぼう 人参 アスパラガス 小麦粉 食塩 ごしょう
大豆油

じゃがいもとさつまいものサラダ

じゃがいも さつまいも コーン 食塩 ごしょう
マヨネーズ

豆腐のみそ汁

きざみ揚げ 冷凍豆腐 青葱 白みそ 削り節 だし昆布

牛乳

エネルギー (kcal)

たんぱく質(g)

脂質(g)

881

31.6

29.8

エネルギー (kcal)

たんぱく質(g)

脂質(g)

826

32.9

22.7

エネルギー (kcal)

たんぱく質(g)

脂質(g)

851

29.1

24.2

エネルギー (kcal)

たんぱく質(g)

脂質(g)

893

35.1

27.9

17日

いちごパン

白身魚のマスタードソース

ホキ 白ワイン 食塩 ごしょう だんぷん 大豆油
玉葱 人参 セロリ パセリ 粒マスタード 米酢
上白糖 オリーブオイル

フライドポテト

フライドポテト 食塩 大豆油

炒めビーフン

豚肩ロース 料理酒 濃口醤油 ビーフン キャベツ
玉葱 人参 青葱 干椎茸 オイスターソース 大豆油
食塩 ごしょう 濃口醤油 ごま油

フルーツ白玉

みかん缶 黄桃缶 上白糖 白玉団子

マカロニクリームスープ

アルファベットマカロニ 玉葱 人参 薄口醤油 食塩
クリームシチューフレーク ごしょう 牛乳

牛乳

18日

ごはん

ピピンバ

豚もも 大豆もやし ほうれん草 人参 青葱
にんにく 白すりごま 上白糖 濃口醤油 ごま油
大豆油

竹輪とさつまいもの天ぷら

焼き竹輪 青さのり粉 さつまいも 小麦粉 大豆油

主んチハリハリ

切干大根 白菜キムチ 米酢 上白糖 濃口醤油
大豆油 豆板醤

小松菜と卵のスープ

鶏卵 だんぷん 小松菜 人参 薄口醤油 削り節
だし昆布

手巻きのり

牛乳

19日

ウインナーピラフ

精白米 ウインナー 玉葱 人参 食塩 ごしょう
鶏ガラスープ 薄口醤油

いわしのコーンフレーク揚げ

いわし 食塩 料理酒 コーンフレーク 小麦粉 大豆油

ブロッコリーのごま和え

ブロッコリー 白いりごま みりん 薄口醤油
削り節

かぼちゃといんげんのサラダ

かぼちゃ いんげん 人参 食塩 ごしょう
マヨネーズ

型抜きチーズ

牛乳

20日

ごはん

鶏肉のねぎソースかけ

鶏もも 食塩 ごしょう だんぷん 大豆油 青葱
しょうが 料理酒 米酢 濃口醤油

キャベツソテー

キャベツ 食塩 ごしょう 大豆油

ゆでブロッコリー

ブロッコリー 薄口醤油

豆腐のごま炒め

小松菜 冷凍豆腐 豚もも しょうが 食塩 ごしょう
白いりごま 料理酒 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油

うずら卵煮

うずら卵水煮 上白糖 濃口醤油 料理酒

わかめのすまし汁

わかめ 玉葱 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布

牛乳

エネルギー (kcal)

たんぱく質(g)

脂質(g)

857

30.1

28.2

エネルギー (kcal)

たんぱく質(g)

脂質(g)

846

39.5

25.4

エネルギー (kcal)

たんぱく質(g)

脂質(g)

894

32.0

34.8

エネルギー (kcal)

たんぱく質(g)

脂質(g)

794

39.8

22.2

23日

ごはん

ハンバーグケチャップソース

牛ミンチ 豚ミンチ 玉葱 食塩 ごしょう 鶏卵
パン粉 大豆油 ケチャップ ウスターソース

バジルスバゲティ

スバゲティ しめじ 玉葱 にんにく オリーブオイル
ジェノパースト 食塩 黒ごしょう 薄口醤油
濃口醤油

野菜炒め

しめじ しょうが にはら 玉葱 キャベツ 筍水煮
人参 干椎茸 濃口醤油 食塩 ごしょう だんぷん
大豆油

りんご缶

オニオンスープ

玉葱 パセリ 薄口醤油 ごしょう 削り節 だし昆布

牛乳

24日

パニーニ

豚肉コロッケ

豚肉コロッケ 大豆油

マカロニケチャップ炒め

マカロニ 玉葱 コーン 食塩 ケチャップ 大豆油

キャベツとハムのサラダ

キャベツ ロースハム アスパラガス 食塩 マヨネーズ

揚げごぼう

ごぼう だんぷん 大豆油 上白糖 濃口醤油
白いりごま

えびのチャウダー

むきえび 白ワイン 大豆油 ベーコン 人参
玉葱 じゃがいも クリームシチューフレーク 牛乳
クリーム 食塩 ごしょう

牛乳

25日

ごはん

白身魚のチリソース

ホキ 食塩 ごしょう だんぷん 大豆油 玉葱 人参
青葱 パセリ ケチャップ チリペッパーソース 上白糖
料理酒 濃口醤油

煮揚げじゃがいも

じゃがいも 大豆油 食塩

野菜サラダ

キャベツ 小松菜 人参 コーン
イタリアンドレッシング（小袋）

大豆もやしとベーコンの韓国風炒め

ベーコン 大豆もやし 豆苗 にんにく
白いりごま 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油

ポパイスープ

ほうれん草 えのき 食塩 薄口醤油 ごしょう
削り節 だし昆布

牛乳

26日

ごはん

ポークビカツ

豚ロース 食塩 ごしょう 小麦粉 鶏卵 大豆油
ケチャップ

キャベツソテー

キャベツ 食塩 ごしょう

キヤラメルポテト

さつまいも 大豆油 上白糖 バター

マカロニと星のチーズサラダ

マカロニ 玉葱 星型プロセスチーズ 食塩 ごしょう
マヨネーズ

ほうれん草コンソメ煮

ほうれん草 コーン ロースハム 食塩 黒ごしょう
コンソメ 濃口醤油

牛乳

エネルギー (kcal)

たんぱく質(g)

脂質(g)

924

37.2

29.5

エネルギー (kcal)

たんぱく質(g)

脂質(g)

892

26.7

35.3

エネルギー (kcal)

たんぱく質(g)

脂質(g)

827

31.5

21.4

エネルギー (kcal)

たんぱく質(g)

脂質(g)

897

34.1

30.5

27日

ごはん

肉じゃが

牛肩ロース じゃがいも 糸こんにやく 玉葱 人参
いんげん 上白糖 みりん 濃口醤油 薄口醤油
削り節 だし昆布 大豆油

わかさぎのフリッター

ワカサギ米粉フリッター 大豆油

レモンゼリー

黒だくさん汁

大根 つきこんにやく 人参 さといも ささがきごぼう
青葱 白みそ 削り節 だし昆布

のりの佃煮

牛乳

○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・
キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまい
も・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツを含む製品と共通の設備で調理して
います。

○海産物（わかめ・しらす等）は、えび・かにが混ざる場合があります。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

毎月19日

食育の日

毎月19日の食育の日は、よくかんで食べる献立が登場します。

<