



日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体でのたらし			エネルギー (kcal)
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)	はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)	からだの調子をととのえる	
1	木	MILK		焼きそば	豚肉	焼きそば、油	キャベツ、玉葱、人参	688
				チンゲンサイの中華炒め		ごま油	チンゲンサイ、もやし、白菜、オイスターソース	736
				冬瓜スープ	ベーコン		人参、冬瓜、しいたけ、小松菜	761
2	金	MILK		さばの煮付け	さば	砂糖	しょうが	606
				小松菜とみずばの煮浸し			小松菜、人参、根みつば、しめじ	686
				さつま汁	豆腐、みそ	こんにゃく、さつま芋	大根、人参、ごぼう、葉ねぎ	702
5	月	MILK		チキンライス	鶏肉	油	玉葱、青ピーマン、トマト	563
				ほうれん草とベーコンのサラダ	ベーコン	ドレッシング	ほうれん草、人参、コーン	665
				コンソメスープ			玉葱、しめじ、人参、キャベツ、ブロッコリー	726
6	火	MILK		おろしハンバーグ	豚肉、鶏肉、牛肉、大豆たん白	パン粉、粉末水あめ、砂糖、でん粉	玉葱、れんこん、大根	570
				切り干し大根とひじきの煮物	ツナ、ひじき	砂糖、油	切り干し大根、人参、しいたけ、いんげん	677
				みそ汁	みそ	里芋	ごぼう、小松菜、葉ねぎ	718
7	水	MILK		肉みそソフトめん	豚肉、みそ	砂糖、油	玉葱、人参、たけのこ、しいたけ、しょうが	620
				キャベツのツナ和え	ツナ	砂糖	きゅうり、人参、キャベツ、穀物酢	709
				蒲郡みかんゼリー	蜜柑	砂糖	みかん果汁	759
8	木	MILK		豚肉の生姜炒め	豚肉	油	玉葱、しょうが、しめじ	541
				五目きんぴら		こんにゃく、油、砂糖、ごま油	れんこん、ごぼう、いんげん、人参	637
				みそ汁	みそ、油揚げ	ごま	玉葱、かぼちゃ、葉ねぎ	690
9	金	MILK		キムタクごはん	豚肉	ぶどう糖、果糖液糖、砂糖	大根、醸造酢、梅酢、白菜、玉葱、人参	535
				小松菜とチキンの青じそサラダ	鶏肉	ドレッシング	りんご、にんにく、しょうが、唐辛子	633
				野菜スープ	豆腐		小松菜、緑豆もやし、大根、白菜、キャベツ、玉葱、人参	685
12	月	MILK		わかめごはん	わかめ			517
				たら銀紙焼き	たら、みそ	ドレッシング、砂糖、粉末水あめ、でん粉		617
				キャベツと人参のからし和え			キャベツ、人参、ほうれん草	642
				けんちん汁	豆腐	こんにゃく、里芋	大根、人参、ごぼう、葉ねぎ	
13	火	MILK		鶏ごぼうごはん	鶏肉	砂糖	しいたけ、ごぼう、枝豆	550
				大根と生揚げの煮物	生揚げ	砂糖	大根、人参	650
				みそ汁	みそ、わかめ		玉葱、小松菜、緑豆もやし	707
14	水	MILK		カレーうどん	鶏肉、油揚げ	カレーパウダー、でん粉	玉葱、人参、葉ねぎ	588
				米粉のコロッケ	豚肉、牛肉	じゃがいも、マッシュポテト、砂糖、米粉、パン粉、米粉、加工でん粉、油	玉葱、人参、パセリ	697
				キャベツソテー		油	キャベツ、小松菜	742
15	木	MILK		ブルコギ	豚肉	砂糖、ごま油、ごま	キャベツ、葉ねぎ、人参、玉葱、青ピーマン、にんにく	517
				ほうれん草のナムル	ツナ	ごま油、砂糖	ほうれん草、人参	612
				わかめスープ	わかめ		玉葱、えのき	659
16	金	MILK		なすみそメンチカツ	豚肉、顆粒大豆たん白、みそ、粉末大豆たん白	砂糖、でん粉、パン粉、小麦粉、油	玉葱、なす	563
				小松菜のごま和え		ごま、砂糖	白菜、小松菜、人参	671
				石狩汁	鮭、みそ	じゃがいも	玉葱、人参、葉ねぎ	702
19	月	MILK		ごぼう入りつくね	鶏肉、顆粒植物性たん白、粉末植物性たん白	砂糖、でん粉、パン粉、小麦粉、油	玉葱、ごぼう、しょうが、米糠酢	508
				煮なます	油揚げ	こんにゃく、油、砂糖	人参、れんこん、大根、しいたけ、穀物酢	626
				みそ汁	みそ		白菜、玉葱、小松菜、葉ねぎ	652
20	火	MILK		チキンカレーライス	鶏肉、牛乳	カレーパウダー、油	人参、玉葱、グリーンピース、にんにく、しょうが	616
				じゃがいもとじゃこのサラダ	しらすし	じゃがいも、ドレッシング	枝豆	725
				小松菜のスープ煮	ツナ	油	小松菜、青ピーマン、セロリ	801
21	水	MILK		野菜塩ラーメン	豚肉	油	キャベツ、玉葱、緑豆もやし、葉ねぎ	642
				ごま酢和え	わかめ	砂糖、ごま	大根、きゅうり、みつば、穀物酢	705
				さつま芋のミルク煮	牛乳	さつま芋、砂糖		774
22	木	MILK		さわらのゆずみそ焼き	さわら、みそ	砂糖	ゆず果汁	582
				かぼちゃのきんぴら		砂糖、ごま油、ごま	かぼちゃ	755
				のっぺい汁	油揚げ、鶏もも肉	里芋、でん粉	大根、人参、ごぼう、葉ねぎ	766
23	金	MILK		もみの木ハンバーグ	鶏肉、顆粒植物性たん白、豚肉、粉末植物性たん白	砂糖、ぶどう糖	玉葱、水溶性食物繊維、にんにく、しょうが、トマト	635
				ブロッコリーとじゃがいものソテー		じゃがいも、油	ブロッコリー、人参、にんにく、トマト	776
				ミネストローネスープ		砂糖	キャベツ、玉葱、人参、しめじ、トマト、パセリ	814
				クリスマスデザート	豆乳、大豆粉	水あめ、砂糖、油、ぶどう糖	いちご果汁、いちごピューレー	

※栄養師表示は、上段：小学部 高学年、中段：中学部、下段：高等部の順番になっています。

※献立は、材料の購入 事情により変更する場合がありますので、ご了承ください。

