



日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体ではたらき			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	水			ハンバーガー	豚肉、粒状植物性たん白	豚脂、乾燥マッシュポテト 砂糖、加工でん粉、油	玉葱、トマト	543 665 700
				ポテトマスタードソテー	ベーコン	じゃがいも、油	玉葱、パセリ 粒入りマスタード (醸造酢)	
				パンスパン トマトスープ			トマト、ほうれん草、人参、コーン 玉葱	
2	木			なすみそメンチカツ	豚肉、顆粒大豆たん白 みそ、粉末状大豆たん白	砂糖、発酵調味料、でん粉 パン粉、小麦粉、油	玉葱、なす	562 669 699
				切り干し大根と刻み昆布の煮物	昆布、油揚げ	砂糖	切り干し大根、人参、いんげん	
				みそ汁	豆腐、みそ	里芋	白菜、玉葱、ごぼう	
3	金			大豆入りナゲット	大豆、鶏肉、粉末状植物性たん白	油、パン粉、砂糖	人参、にんにく	596 742 780
				ほうれん草の煮浸し			ほうれん草、緑豆もやし、しめじ	
				いわしのつみれ汁	いわし、たら	砂糖、加工でん粉	人参、大根、葉ねぎ	
				節分プリン	寒天、豆乳	粉あめ、カラメルソース 砂糖、ぶどう糖果糖液糖		
6	月			鮭の香草パン粉焼き	鮭	パン粉、でん粉、オリーブ油	にんにく、パセリ、セージ、パプリカ レモンパウダー、コーングリッツ	546 665 705
				ブロッコリーサラダ	ヨーグルト	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー、人参	
				鶏肉入りみそ汁	鶏肉、みそ、豆腐		小松菜、玉葱	
7	火			れんこんサンドフライ	鶏肉	パン粉、でん粉、小麦粉、油	れんこん、玉葱、しいたけ	516 631 662
				きんぴらごぼう		こんにゃく、油、砂糖 ごま、ごま油	ごぼう、人参、いんげん	
				みそ汁	みそ		キャベツ、白菜、ほうれん草	
8	水			カレーソフトめん	豚肉	じゃがいも、カレールウ	人参、玉葱、グリーンピース、にんにく	668 725 771
				ひじきのサラダ	チーズ、ひじき	ドレッシング	人参、キャベツ、青ピーマン、玉葱	
				ソフトめん 米粉のコロッケ	豚肉、牛肉	じゃがいも、砂糖、米粉 米粉パン粉、加工でん粉 乾燥マッシュポテト、油	玉葱、人参、パセリ	
9	木			まぜまぜビビンバ	豚肉、みそ	ごま、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、ほうれん草 人参、大豆もやし	612 707 753
				わかめスープ	わかめ、豆腐	ごま油	玉葱、白菜、葉ねぎ、	
				コアコアいちご	脱脂粉乳、加糖練乳、寒天 ホエーパウダー、全粉乳 クリーム	砂糖・異性化液糖、砂糖 イソマルトオリゴ糖液糖 増粘多糖類	いちご果肉、いちご果汁	
10	金			鶏肉と大根のバター醤油煮	鶏肉	砂糖、バター	大根、人参、ブロッコリー	528 625 675
				菜の花和え	かつお節	砂糖	なばな、人参、キャベツ、コーン	
				みそ汁	豆腐、みそ、わかめ		かぼちゃ、白菜	

※ 栄養価表示は、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。





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	
13	月			愛知のれんこん入りつくね	鶏肉、粒状植物性たん白 粉末状植物性たん白	パン粉、砂糖、澱粉、油	れんこん、玉葱、しょうが	549 675 711
				ひじきとキャベツのゆかり和え	ひじき	砂糖	キャベツ、人参、ゆかり、穀物酢	
				豚汁	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	里芋	ごぼう、大根、人参、葉ねぎ	
14	火			ハートコロッケ	植物性たん白、鶏肉	油、砂糖、パン粉、小麦粉	かぼちゃ、玉葱、コーングリツ	691 777 805
				キャベツとコーンのサラダ		ドレッシング	キャベツ、コーン、ほうれん草	
				コンソメスープ	ベーコン	砂糖	人参、しめじ、キャベツ、玉葱	
				ミルクロー チョコクレープ	豆乳、調整豆乳粉末	砂糖、加工油脂、米粉、油 水あめ、麦芽糖、加工でん粉	ココアパウダー	
15	水			五目醤油ラーメン	豚肉	油	にら、キャベツ、緑豆もやし、人参 葉ねぎ	560 650 682
				しゅうまい	豚肉、鶏肉、たら 粒状植物性たん白	でん粉、パン粉、ごま油 砂糖、小麦粉、豚脂	玉葱	
				ゆで中華めん チンゲンサイの中華炒め		ごま油	チンゲンサイ、コーン、玉葱	
16	木			わかめごはん	わかめ			581 714 756
				さばの塩焼き	さば			
				がんもどきと小松菜の含め煮	がんもどき	砂糖	小松菜	
				わかめごはん みそ汁	みそ、油揚げ		大根、人参、ごぼう、葉ねぎ	
17	金			青椒肉絲	豚肉	じゃがいも、砂糖、油 ごま油、オイスターソース	人参、青ピーマン、たけのこ しょうが、にんにく	525 621 671
				チンゲンサイのナムル		ごま油	大豆もやし、チンゲンサイ	
				レタススープ	わかめ		レタス、玉葱	
20	月			チキンライス	鶏肉	油	玉葱、グリーンピース、トマト	568 670 732
				カラフルサラダ		ドレッシング	キャベツ、コーン、小松菜、赤ピーマン	
				カリフラワーのクリームスープ	牛乳	ホワイトルウ、バター	カリフラワー、玉葱、人参	
21	火			たら銀紙巻き	たら、みそ	半固体状ドレッシング (大豆含む) 砂糖、還元水あめ、澱粉		583 692 732
				肉じゃが	豚肉	じゃがいも、砂糖、油	玉葱、人参、いんげん	
				みそ汁	油揚げ、みそ		大根、しめじ、小松菜	
22	水			肉うどん	豚肉	油、砂糖	玉葱、しめじ、小松菜、白菜	619 675 738
				しらす和え	しらす干し	ごま油	キャベツ、ほうれん草、穀物酢	
				白玉うどん さくらゼリー	寒天	砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液 水あめ、ぶどう糖	さくらんぼ果汁、レモン果汁	
24	金			カツカレーライス	豚肉、牛乳	じゃがいも、カレールウ 油、パン粉、小麦粉、米粉 でん粉	人参、玉葱、にんにく、しょうが	583 717 767
				コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	
27	月			豚肉と根菜の照り煮	豚肉	砂糖、澱粉、ごま油	れんこん、人参、大根、ごぼう、葉ねぎ にんにく、しょうが	532 630 681
				小松菜のなめたけ和え			小松菜、人参、なめ茸	
				みそ汁	みそ、豆腐		白菜、玉葱	
28	火			鶏肉の手羽先風唐揚げ	鶏肉	油、小麦粉、でん粉、砂糖 ごま		563 701 738
				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	
				みそ汁	みそ		小松菜、キャベツ、えのき	