

実施日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 甘酢和え ごま豆腐鍋	いわしの土佐煮 豚肉 焼き豆腐 豆乳	牛乳	人参	かぶ きゅうり 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖	ごま	758	32.3	25.8	2.2
3	火	コッペパン 牛乳 鶏肉の塩こじ揚げ そえ野菜 ひよこ豆のスープ	鶏肉 ウインナー ひよこ豆	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 とうもろこし	コッペパン でん粉	油	754	34.1	33.2	3.9
4	水	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き チンゲンサイソテー 厚揚げの錦とじ	さわらの西京焼き 厚揚げ 卵	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 玉ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖	油	833	41.4	30.4	2.3
5	木	ごはん 牛乳 県立高校一般入試 たべきリンハヤシ 花野菜サラダ ヨーグルト	ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ りんご カリフラワー	ごはん じゃが芋	油 ハヤシルウ フレンチドレッシング	776	23.6	22.4	3.7
6	金	ごはん 牛乳 県立高校一般入試 あじフライ 昆布和え 関東だき バナナ	あじフライ がんもどき	牛乳 昆布	小松菜 人参 いんげん	キャベツ バナナ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	817	28.9	21.7	1.9
9	月	ごはん 牛乳 ししゃもフライ いり大豆和え じゃがいものそぼろ煮	大豆 鶏肉	牛乳 ししゃもフライ	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	油	786	28.2	23.8	2.2
10	火	コッペパン(減) 牛乳 焼きそば オムレツ コーンサラダ ポケットチーズ	豚肉 オムレツ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	生姜 キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	コッペパン 中華めん 砂糖	油	737	31.1	33.6	4.1
11	水	ごはん 牛乳 ふくらぎのカレー揚げ おひたし 五目汁	ふくらぎ 厚揚げ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ 人参	もやし 大根 しめじ	ごはん でん粉	油	810	30.4	30.0	2.7
12	木	卒業式 										
13	金	ごはん 牛乳 にしんの生姜味 ハンサンスー 豆腐の野菜あんかけ	にしんの生姜味 豚肉 豆腐	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 玉ねぎ 白菜 干ししいたけ もやし えのきたけ	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 油	821	33.3	25.7	2.8
16	月	ごはん 牛乳 ホキと大豆のマリアナソースからめ ゆでブロッコリー 豆腐ともずくのスープ	ホキ 大豆 木綿豆腐	牛乳 もずく	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく もやし ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油	745	30.6	23.9	3.1
17	火	ごはん 牛乳 豚肉のジャンロー ポテトサラダ 高野豆腐のみそ汁	豚肉 高野豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ きゅうり とうもろこし 大根 えのきたけ	ごはん 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ	798	29.9	29.4	2.8
18	水	ごはん 牛乳 春巻き 香味和え 八宝菜 味付け小魚	春巻き 豚肉	牛乳 味付け小魚	チンゲンサイ 人参 ピーマン	もやし ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 干ししいたけ 白菜	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	863	30.2	29.5	3.4
19	木	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き ごま和え じゃがいもと鶏肉のうま煮	さばの銀紙焼き 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	キャベツ 大根	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油	807	35.7	23.1	2.5
20	金	春分の日 										
23	月	ごはん 牛乳 千草焼き 大根サラダ 韓国風すきやき 	千草焼き 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	大根 きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 こんにゃく	ごま油 油	799	32.8	27.6	2.5
24	火	修了式 										

食の食材について
食用食材(青果物・魚)の予定産地を公開しています。
*の食品群に表示されています。