



日 に ち	こんだてめい 献立名		おもな ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal) しょうがっこう 小学校 ちゅうがっこう 中学校
			おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整える もとになる食品	
3 (月)	むぎはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	よしのじろ 吉野汁 とりにく 鶏肉の甘辛炒め	◆こめ 米 小麦 さといも 油 でんぷん でん粉 砂糖 いりごま	ぎゅうにゅう 牛乳 油揚げ とりにく 鶏肉	ほうれんそう ごぼう ねぎ ◆だいこん にんじん たまねぎ	663 768
4 (火)	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳	はくさい 白菜のクリーム煮 えだまめ 枝豆と豆腐のメンチカツ	パン 黒糖 パン粉 砂糖 油 でんぷん でん粉 米粉	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 とりにく 鶏肉 豆腐 ぎゅうにゅう 牛乳(大) 生クリーム	たまねぎ にんじん パセリ はくさい 青豆	682 852
5 (水)	むぎはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	いかとだいこん いかと大根の煮物 ほうれんそう ほうれん草のおかか炒め	◆こめ 米 小麦 さといも 砂糖	ぎゅうにゅう 牛乳 厚揚げ いか かつおぶし	◆だいこん にんじん こんにやく いんげん ほうれんそう キャベツ	621 761
6 (木)	げんりょう 減量 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳	はるさめ マーボー春雨 キャベツとコーンのソテー	パン はるさめ 砂糖 ごま油 油	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 ベーコン	しいたけ にんじん たまねぎ ◆ピーマン ねぎ にんにく キャベツ スイートコーン	618 752
7 (金)	むぎはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく 豚汁 さばみぞれ煮	◆こめ 米 小麦 ◆さつまいも さといも 砂糖 でんぷん でん粉	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 魚(さば)	ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん しょうが だいこん	683 765
10 (月)	むぎはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	おでん たたききゅうり	◆こめ 米 小麦 砂糖 いりごま 油 ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ うずら卵 昆布	◆だいこん にんじん こんにやく しいたけ ◆きゅうり にんにく	635 797
11 (火)	こめこ 米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉と白菜のスープ あじフライ ゆでブロッコリー タルタルソース	パン 米粉 パン粉 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 タルタルソース(卵 不使用)	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 魚(あじ)	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ブロッコリー	629 765
12 (水)	むぎはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛肉と水田ごぼうのうま煮 やさい 野菜のごま炒め	◆こめ 米 小麦 さといも 砂糖 油 いりごま	ぎゅうにゅう 牛乳 牛肉 厚揚げ ハム	にんじん ◆ごぼう たけのこ しいたけ しょうが キャベツ いんげん	647 749
13 (木)	げんりょう 減量 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳	カレーうどん ウインナーと野菜のソテー	パン うどん 油	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 ウインナー	たまねぎ にんじん しいたけ 青豆 ほうれんそう	633 812
14 (金)	むぎはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	オニオンスープ 肉みそ丼	◆こめ 米 小麦 砂糖 いりごま でんぷん 油	ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ 鶏肉 大豆 みそ	にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ ◆ピーマン しいたけ	620 759
17 (月)	しろ 白ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	ごもくじろ 五目汁 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き	◆こめ 米(ミルククイーン) 砂糖 油	ぎゅうにゅう 牛乳 豆腐 豚肉	しいたけ ほうれんそう にんじん ねぎ ◆ピーマン たまねぎ しょうが	625 821
18 (火)	アップルパ ン ぎゅうにゅう 牛乳	ラビオリのトマト煮 かぼちゃコロッケ	パン 砂糖 小麦粉 パン粉 バター でんぷん 油	ぎゅうにゅう 牛乳 牛肉 鶏肉 ぶたにく 豚肉 牛乳(小)	リンゴ たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリンピース トマト パセリ かぼちゃ	704 863
19 (水)	むぎはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	はるさめ 春雨スープ クリスマスハンバーグ クリスマスケーキ(セレクト)	◆こめ 米 小麦 はるさめ 砂糖 でんぷん ケーキ(乳)①	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 豚肉	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ しょうが にんにく	728 846
20 (木)	げんりょう 減量 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳	スパゲティナポリタン とりにく 鶏肉とほうれん草のソテー	パン スパゲティ 油 いりごま	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン 鶏肉 ちくわ	ぶなしめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう	690 801
21 (金)	むぎはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃカレー おん 温サラダ	◆こめ 米 小麦 じゃがいも 油	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 ぎゅうにゅう 牛乳(大) チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん リンゴ にんにく キャベツ アスパラガス スイートコーン	717 833

◆印は串間産の農水産物です。

【アレルギー表示】

※牛乳(大)・牛乳(小)・牛乳(パ)は飲用牛乳以外の、大きいおかず・小さいおかず・パンに使用されている牛乳です。
※①・②は原材料に卵・乳を含む食品です。