

日	曜	主食	牛乳	おかず等	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	メモ
1	木	ぶどうパン	牛乳	ポトフ 油揚げのサラダ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 油揚げ	ブドウパン, ジャガイモ, 油, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, ぶなしめじ, ほうれんそう, いんげん, もやし	746 kcal 22.4 g 23.5 g 2.5 g	
2	金	ほうれん草のクリーミスパゲティ	牛乳	きやべつと豆のサラダ 湘南ゴールドゼリー	鶏肉, 牛乳, 脱脂粉乳, 大豆	スパゲッティ, 油, 薄力粉, バター,	玉ねぎ, ぶなしめじ, マッシュルーム, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, いんげん, ホールコーン	716 kcal 31.3 g 22.8 g 2.3 g	
7	水	ツナそぼろ丼	牛乳	豚汁	シーチキン, こうや豆腐, 牛乳, 豚肉, 油揚げ	米, 麦, 三温糖, 油, さといも, つきこんにやく	にんじん, ほうれんそう, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	705 kcal 37.5 g 19.7 g 2.8 g	
8	木	カレーピラフ	牛乳	キャベツスープ ストロベリーゼリー	豚ひき肉, 牛乳, ハム, 豆腐	米, 大豆サラダ油, バター	玉ねぎ, にんじん, グリンピース, マッシュルーム, キャベツ, ほうれんそう	720 kcal 26.3 g 24.8 g 2.4 g	
9	金	黒パン	牛乳	スパニッシュオムレツ プロッコリーサラダ きくらげスープ	牛乳, 鶏卵, ハム, 豆腐, ベーコン	黒パン, ジャガイモ, 油, 三温糖, はるさめ	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, プロッコリー, レモン汁, きくらげ, チンゲンサイ, 長ねぎ	721 kcal 24.9 g 24.2 g 2.7 g	
12	月	豚角煮丼	牛乳	ビーフンスープ	豚肉, うずらの卵, 牛乳	米, 大豆サラダ油, 三温糖, かたくり粉, ビーフン, ごま油	玉ねぎ, 長ねぎ, たけのこ, しいたけ, チンゲンサイ, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, もやし	730 kcal 32.5 g 22 g 2.5 g	
13	火	山菜スパゲティ	牛乳	切り干し大根の煮物 さくらんぼゼリー	鶏肉, 牛乳, 油揚げ, かまぼこ	スパゲッティ, 油, 三温糖	山菜, 玉ねぎ, ぶなしめじ, しいたけ, にんじん, アスパラガス, 切干したいこん	730 kcal 29.4 g 23.1 g 2.5 g	
14	水	ツナチャーハン	牛乳	もずくスープ ヨーグルト	鶏卵, シーチキン, 牛乳, もずく, 豆腐, ハム, ヨーグルト	米, 油, いりごま, ごま油	玉ねぎ, にんじん, グリンピース, 長ねぎ, チンゲンサイ, 椿芽	710 kcal 32.6 g 20.7 g 2.5 g	
15	木	豚キムチ丼	牛乳	中華風コーンスープ マンゴープリン	豚肉, 牛乳, 鶏卵, 豆腐	米, 麦, 大豆サラダ油, 三温糖, いりごま, ごま油, かたくり粉	玉ねぎ, 長ねぎ, にら, もやし, キムチ, にんじん, クリームコーン	706 kcal 30.6 g 19.2 g 2.2 g	
16	金	はちみつ食パン	牛乳	照り焼きチキン きのこスープ さつまいもサラダ 青りんごゼリー	牛乳, 鶏肉	はちみつ食パン, 三温糖, 油, ジャガイモ	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン, レモン汁, えのきたけ, ぶなしめじ, まいたけ, 玉ねぎ	724 kcal 23.1 g 31.2 g 3.0 g	
19	月	チンジャオロースー 丼	牛乳	ピリ辛中華スープ ぶどうゼリー	豚肉, 牛乳, 豆腐, 鶏肉, 鶏卵	米, 麦, 油, 三温糖, ごま油, かたくり粉, はるさめ	玉ねぎ, 青ピーマン, たけのこ, にんにく, しょうが, まいたけ, にんじん	699 kcal 30 g 23.9 g 1.9 g	
20	火	ミートソーススパゲ ティ	牛乳	ポテトウィンナーサラダ	豚ひき肉, 鶏肉, 牛乳, ウィンナー	スパゲッティ, 油, 三温糖, 薄力粉, ジャガイモ	玉ねぎ, にんじん, しいたけ, セロリー, マッシュルーム, きゅうり, プロッコリー	740 kcal 32.7 g 26.3 g 2.1 g	
21	水	チキンライス	牛乳	ほうれん草のスープ ヨーグルト	鶏肉, 牛乳, 豆腐, ハム, ヨーグルト	米, 大豆サラダ油, バター	にんじん, 玉ねぎ, 青ピーマン, グリンピース, マッシュルーム, 長ねぎ, ほうれんそう, キャベツ	729 kcal 29.3 g 22.5 g 2.6 g	
22	木	ブルコギ丼	牛乳	豆腐の中華スープ	豚肉, 牛乳, 豆腐, ハム	米, 麦, 三温糖, ごま油, いりごま	玉ねぎ, にんじん, もやし, にら, 玉ねぎ, キャベツ, 長ねぎ, ほうれんそう	738 kcal 34.7 g 22.9 g 2.3 g	
23	金	ロールパン	牛乳	鶏肉のガーリック焼き ミネストローネ ガリバタポテト	牛乳, 鶏肉	ロールパン, 三温糖, ごま油, ジャガイモ, バター, マカロニ	玉ねぎ, セロリー, にんじん, ホールトマト	736 kcal 24.3 g 30.9 g 2.5 g	
26	月	ジャンバラヤ	牛乳	ABCスープ	豚ひき肉, ひよこ豆, ウィンナー, 牛乳, ベーコン	米, 三温糖, 油, ジャガイモ, マカロニ	玉ねぎ, にんじん, 青ピーマン, キャベツ, ほうれんそう, マッシュルーム	708 kcal 24.2 g 22.5 g 2.3 g	
27	火	和風肉みそスパゲ ティ	牛乳	ほうれん草のサラダ	豚ひき肉, きざみのり, 牛乳, シーチキン	スパゲッティ, 油, 三温糖, かたくり粉, 上白糖, いりごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, 玉ねぎ, ほうれんそう, キャベツ	737 kcal 34.6 g 27.4 g 2.5 g	
28	水	親子丼	牛乳	キャベツのみそ汁	こうや豆腐, 鶏肉, 鶏卵, 牛乳	米, 麦, しらたき, 油, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, グリンピース, キャベツ, ぶなしめじ, ほうれんそう, 長ねぎ	744 kcal 33.2 g 25.3 g 2.5 g	
29	木	ベーコンピラフ	牛乳	トマトスープ	ベーコン, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵	米, 大豆サラダ油, バター, ジャガイモ, かたくり粉	玉ねぎ, ミックスベジタブル, マッシュルーム, トマト	755 kcal 26.8 g 29.4 g 2.2 g	
30	金	サンドパン	ジヨア	ハンバーグ パンブキンボタージュ ゆで野菜	ジョア, 牛ひき肉, 豚ひき肉, 牛乳, 鶏卵, 生クリーム	サンドパン, パン粉, バター, 三温糖, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, いんげん, アスパラガス, かぼちゃ	805 kcal 25.6 g 24.5 g 2.4 g	

*原材料の都合や本校の開校状況により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

*配慮食では食形態に合わせ、使用食材を一部変更することがあります。