

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小豆科 小豆白質 中豆科 中豆白質
		血や骨や筋にくを つくるもの	エネルギー源 になるもの	体の調子を よくするもの	
2 月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		639
	ミネストローネ	レモンポーク,白いんげん豆	じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,トマト,パセリ	27.6
	おさかなピザ	メルルーサ,チーズ		たまねぎ,ピーマン	794
	あまなつサラダ		さとう,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,あまなつかん	35.1
	じゃこひじき	ちりめんじゃこ,花かつお,ひじき	さとう		
3 火	セルフフルーツクリームパン・牛乳	牛乳,生クリーム (さとう)	パン	パイン缶,もも,バナナ	664
	ロールパン(高校のみ)		パン		24.3
	カレービーフン 弓削中なし	レモンポーク,ちくわ	ビーフン,油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きくらげ	914
	じゃこのりコロッケ	とり肉,ちりめんじゃこ,青のり,たまご	じゃがいも,油,こむぎこ,パンこ,油	たまねぎ	31.8
	麦ごはん・牛乳 弓削中なし	牛乳	米,麦		665
4 水	マーボー豆腐	とうふ,レモンポーク,だいず,みそ	さとう,でんぶん,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,葉ねぎ	24.7
	さきいかのかきあげ	さきいか	こむぎこ,油	たまねぎ,コーン	824
	ツナポテトサラダ	ツナ	じゃがいも,さとう	きゅうり,にんじん,レモン果汁	29.8
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		666
5 木	しらたまだんごじる	レモンポーク,あげ	白玉だんご	にんじん,しめじ,たまねぎ,葉ねぎ	25.6
	とうふのたらマヨやき	とうふ,たらこ,とうにゅう	油,マヨネーズ,でんぶん	たまねぎ,パセリ	824
	ひじきときりぼしだいこんのサラダ	ひじき	ごま油,さとう	きりぼしだいこん,にんじん,きゅうり,レモン果汁	31.1
	ごまいりこ	かえり	さとう,ごま		
	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		663
6 金	とうふときくらげのたまごスープ	ウィンナー,とうふ,たまご	でんぶん	たまねぎ,チンゲンサイ,えのき,きくらげ	23.5
	ぶたキムチいため	レモンポーク	さとう,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,はくさいキムチ,葉ねぎ	826
	ガーリックポテト		じゃがいも,バター		28.7
	あじさいゼリー	アガー	さとう,カクテルゼリー	ぶどう果汁	
9 月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		663
	だいこんとだいずのもの	レモンポーク,大豆,こんぶ	じゃがいも,さとう	にんじん,だいこん	26.7
	ししゃものきなこあげ	ししゃも,きなこ,たまご	こむぎこ,油		842
	もやしのごまずあえ	ささみ	さとう,ごま,ごま油	きゅうり,もやし,コーン	34.4
10 火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		663
	あつあげのピリカラに	レモンポーク,あつあげ,みそ	さとう	しょうが,にんじん,ごぼう,キャベツ,こんにゃく,白ねぎ	22.1
	バナナのカップケーキ	たまご,とうにゅう	こむぎこ,さとう,バター	バナナ	819
	きゅうりのすのもの	わかめ	ごま,さとう	きゅうり,もやし,きりぼしだいこん	26.8
11 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		645
	レンズまめのトマトスープ	ベーコン,レモンポーク,レンズまめ		たまねぎ,キャベツ,トマト,パセリ	27.2
	さけのみそマヨネーズやき	さけ,みそ	マヨネーズ	たまねぎ,コーン,ピーマン,えのき	798
	うめドレッシングサラダ		オリーブ油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,うめぼし	33.2
12 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		654
	とうふだんごスープ	とり肉,とうふ,たまご	でんぶん,さとう	しょうが,にんじん,ごぼう,ほししいたけ,ほうれん草	23.8
	おこのみやき	レモンポーク,たまご,はなかつお,あおのり	長いも,こむぎこ,油	キャベツ	811
	ナムル		ごま油,ごま	もやし,こまつな,にんじん,コーン	29.2
13 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		694
	ハヤシライス	ぎゅうにく,レモンポーク		たまねぎ,にんじん,グリーンピース	24.9
	ふわふわオムレツ	ウィンナー,とうふ,とうにゅう,たまご	油	たまねぎ,パセリ	865
	パインサラダ		油,さとう	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,パイン缶	30.3

材料の都合で、献立を変更することがあります。

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小豆科 小豆白質 中豆科 中豆白質
		血や骨や筋にくを つくるもの	エネルギー源 になるもの	体の調子を よくするもの	
16 月	麦ごはん・牛乳 弓削中なし	牛乳	米,麦		656
	しんじがのうまに	レモンポーク,厚あげ	じゃがいも,さとう	きりぼしだいこん,にんじん,ほししいたけ,こんにゃく	28.3
	きびなごのカレーあげ	きびなご	でんぶん,こむぎこ,油	しょうが	813
	しそあえ			きゅうり,キャベツ,あかじそ	34.8
	スタミナなっとう	なっとう,とり肉	ごま油,さとう	しょうが,葉ねぎ	
17 火	うめひじきごはん・牛乳	ひじき,牛乳	米,麦	うめぼし	639
	ぶたじる	レモンポーク,とうふ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのき,にんじん,葉ねぎ	25.2
	レバーのやさいあんかけ	とりレバー	でんぶん,油	たまねぎ,キャベツ,きくらげ,ピーマン	788
	トマトときゅうりのサラダ	わかめ,ちりめんじゃこ	さとう	トマト,きゅうり	31.3
	かみじまんさんみかんゼリー	アガー	さとう	みかんジュース	
18 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		632
	かみじまんどんぶり	レモンポーク,たこ,たまご	でんぶん	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ,こまつな,キャベツ	30.9
	ささみのレモンに	ささみ	でんぶん,油,さとう	レモン果汁	785
	じゃこあえ	ちりめんじゃこ		こまつな,キャベツ,もやし	38.3
19 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		669
	ごもくまめ	だいず,とり肉,こんぶ,あげ	油,さとう	さやいんげん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ほししいたけ	28.3
	レモンポークハンバーグ	レモンポーク,とうふ,たまご,とうにゅう	油,パンこ	にんじん,たまねぎ	831
	いそかあえ	ひじき,のり		こまつな,にんじん,もやし	34.9
20 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		633
	たいいりわかめスープ	たい,とうふ,わかめ		きくらげ,えのき,葉ねぎ	27.7
	たこボール	たこ,たまご,おろし,かつお粉,あおのり	こむぎこ,油	キャベツ,にんじん,えだ豆	786
	ポテトとチキンのサラダ	ささみ,ひじき	じゃがいも	ブロッコリー	34.0
23 月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		625
	はるさめスープ	レモンポーク	はるさめ,ごま油,でんぶん	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,葉ねぎ,きくらげ	23.6
	かぼちゃグラタン	とりにく,とうにゅう,チーズ	油,バター,こむぎこ,パンこ	たまねぎ,かぼちゃ,ブロッコリー	774
	かいそうサラダ	わかめ,寒天	ごま油,さとう,ごま	きゅうり,コーン,キャベツ	28.9
24 火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		624
	かきたまじる	とうふ,わかめ,たまご	でんぶん	えのき,にんじん,たまねぎ,葉ねぎ	26.0
	さかなのあまずあんかけ	ホキ	こむぎこ,でんぶん,油,じゃがいも,油,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン	774
	アーモンドあえ		さとう,アーモンド	こまつな,きりぼしだいこん,キャベツ,にんじん	31.8
25 水	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米,麦		657
	ABCスープ	レモンポーク,ベーコン	マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ	22.5
	チリコンカン	レモンポーク,だいず,あかいんげん豆,大豆	でんぶん	たまねぎ,トマト缶	816
	すなぎものやさいあえ	とり砂ぎも	さとう	きゅうり,だいこん,にんじん,しょうが	27.3
26 木	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米,麦		657
	じゃがいものそばろに	レモンポーク	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,こんにゃく,グリーンピース	25.7
	だいずとかえりのあげに	かえり,大豆	でんぶん,油,さとう,ごま		818
	うめかつおあえ	ちくわ,はなかつお	さとう	キャベツ,きゅうり,うめぼし	31.4
27 金	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米,麦		682
	ちゅうかコーンスープ	たまご,ベーコン,とうふ		コーン,たまねぎ,にんじん,きくらげ	24.7
	レモンポークとピーマンのはるまき	レモンポーク	はるさめ,さとう,でんぶん,春巻きの皮,こむぎこ,油	ピーマン,たけのこ,しょうが	834
	パンパンジー	ささみ,くらげ	さとう,ごま油	きゅうり,もやし	30.2
30 月	麦ごはん・牛乳 生名小なし	牛乳	米,麦		678
	かぼちゃのみそしる	あつあげ,わかめ,みそ		かぼちゃ,えのき,葉ねぎ	24.8
	なっとうかきあげ 弓削高なし	なっとう,えび,たまご	こむぎこ,油	たまねぎ,にんじん,葉ねぎ	842
	ごもくきんぴら	レモンポーク	さとう	ごぼう,にんじん,こんにゃく,きくらげ	30.2