

日	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 エネルギー 小 エネルギー たんぱく質 脂質
9 木	ハヤシライス	505(404) kcal	金賞健康米、和牛もも肉、食塩、こしょう、しょうが、ワイン風調味料(赤)、なたね油、玉葱、にんじん、マッシュルーム水煮、いんげん豆ペースト、トマトピューレ、ケチャップ、りんごピューレ、デミグラスソース、ハヤシルウ、鳥がらだし、ウスターソース、水	おかゆ ハヤシライスのルウ	704 kcal
	キャベツサラダ	73(58) kcal	キャベツ、にんじん、きゅうり、スイートコーン水煮、ツナ油漬け、りんご酢、食塩、こしょう、三温糖、淡口しょうゆ、オリーブ油	キャベツサラダ	588 kcal
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	21.8 g
					23.9 g
10 金	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	745 kcal
	さば しょうがに 鯖の生姜煮	168 kcal	さば、しょうが、白ねぎ、中ざら糖、濃口しょうゆ、清酒、こんぶ、水	鯖の生姜煮	655 kcal
	にく じる とり肉のかす汁	142(114) kcal	鶏もも肉、だいこん、じゃがいも、白ねぎ、酒粕、米みそ、白みそ、こんぶ、かつお節、淡口しょうゆ、水	とり肉のかす汁	33.4 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	23.5 g
14 火	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	655 kcal
	がんもどきのうま煮	170 kcal	やわらかがんも、中ざら糖、濃口しょうゆ、水、にんじん、さつまいも、だいこん、たけのこ水煮、みりん、中ざら糖、濃口しょうゆ、食塩、こんぶ、かつお節、水	がんもどきのうま煮	583 kcal
	じゃがいも いた じゃがいもの炒めあえ	50(40) kcal	じゃがいも、青ピーマン、にんじん、なたね油、食塩、こしょう、淡口しょうゆ	じゃがいもの炒めあえ	19.1 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	14.7 g
15 水	【小正月の献立】				
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	801 kcal
	ぶりのごまだれかけ	232 kcal	ぶり、食塩、清酒、かたくり粉、なたね油、三温糖、濃口しょうゆ、みりん、こんぶ、かつお節、ごま	ぶりのごまだれかけ	712 kcal
	しらたまご しょうじ 白玉雑煮	134(107) kcal	白玉、京人参、だいこん、ほうれんそう、ぶなしめじ、かつお節、こんぶ、白みそ、米みそ、淡口しょうゆ、水	白玉雑煮	29.4 g
ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	27.0 g	
16 木	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	684 kcal
	とり て や 鶏の照り焼き	169 kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、しょうが、清酒、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、かたくり粉、水	鶏の照り焼き	606 kcal
	ごもくじる 五目汁	80(64) kcal	はくさい、にんじん、だいこん、白ねぎ、スクールちくわ、薄揚げ、こんぶ、かつお節、みりん、淡口しょうゆ、食塩、かたくり粉、水	五目汁	28.4 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	21.7 g
17 金	【びちくしょく 備蓄食のデザート】				814 kcal
	コッペパン	184 kcal	小1個	パン粥	743 kcal
	ツナトマトスパゲティ	303(242) kcal	スパゲッティ・マカロニ、ツナ油漬け、オリーブ油、にんにく、玉葱、にんじん、トマト水煮、ケチャップ、食塩、こしょう、コンソメ	ツナトマトスパゲティ	29.2 g
	やさい 野菜スープ	51(41) kcal	鶏もも肉、キャベツ、にんじん、濃口しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、水	野菜スープ	25.1 g
	Cupアガロリー(りんご)	150 kcal	1個	Cupアガロリー(りんご)	
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
20 月	【しょうがくぶ なんせい たの こんだて 小学部6年生お楽しみ献立】				870 kcal
	しろ 白ごはん	309(247) kcal	精白米	おかゆ	789 kcal
	ほし プチ星のコロッケ	186 kcal	プチ星のコロッケ、なたね油	プチ星のコロッケ	25.9 g
	とんじる 豚汁	100(80) kcal	豚もも肉、だいこん、にんじん、玉葱、板こんにやく、なたね油、こんぶ、かつお節、麦みそ、水	豚汁	24.2 g
	きわみ こだわり極プリン	165 kcal	1個	こだわり極プリン	
	アシドミルク	111 kcal	1本	アシドミルク	
21 火	【おおさか こんだて 大阪府の献立】				648 kcal
	さといも さといもごはん	295(236) kcal	金賞健康米、もち米、さといも、食塩、清酒	おかゆ さといもごはんの具	544 kcal
	にしもの おおさか かしの煮物(大阪)	134(107) kcal	鶏もも肉、食塩、清酒、なたね油、だいこん、たけのこ水煮、三度豆、こんぶ、かつお節、みりん、三温糖、淡口しょうゆ、かたくり粉、水	かしの煮物(大阪)	21.2 g
	あ お揚げのサラダ	93(75) kcal	ひじき、薄揚げ、キャベツ、にんじん、スイートコーン水煮、玉葱、りんご酢、三温糖、食塩、オリーブ油、こしょう	お揚げのサラダ	19.8 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	

	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 エネルギー 小 エネルギー たんぱく質 脂質
22 水	ぶたどん 豚丼	451(361) kcal	金賞健康米、豚もも肉、しょうが、なたね油、玉葱、にんじん、干し椎茸、濃口しょうゆ、清酒、三温糖、かたくり粉、水	おかゆ 豚丼の具	674 kcal
	はるさめ 春雨の中華和え	97(78) kcal	緑豆はるさめ、ツナ油漬け、きゅうり、にんじん、りよくともやし、ごま、りんご酢、三温糖、淡口しょうゆ、ごま油	春雨の中華和え	565 kcal
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	24.0 g
					18.4 g
23 木	【ハンガリーの献立】				
	おさつパン	304(203) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	710 kcal
	グヤーシュ(ハンガリー)	184(147) kcal	和牛もも肉、にんにく、しょうが、ワイン風調味料(赤)、食塩、こしょう、なたね油、玉葱、にんじん、じゃがいも、セロリー、黄ピーマン、パセリ、コンソメ、鳥がらだし、濃厚ソース、トマト水煮、ケチャップ、パプリカパウダー、水	グヤーシュ(ハンガリー)	553 kcal
	れんコーンサラダ	96(77) kcal	れんこん、にんじん、スイートコーン水煮、ツナ油漬け、りんご酢、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、三温糖、オリーブ油	れんコーンサラダ	29.6 g
ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	25.7 g	
24 金	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	661 kcal
	ほっけの幽庵焼き	106 kcal	ほっけ、清酒、食塩、ゆず果汁、淡口しょうゆ、清酒、みりん、三温糖、水、かたくり粉	ほっけの幽庵焼き	575 kcal
	かみなり汁	120(96) kcal	木綿豆腐、板こんにゃく、さといも、にんじん、ごぼう、だいこん、白ねぎ、こんぶ、かつお節、ごま油、みそ、みりん、水	かみなり汁	30.9 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	16.7 g
27 月	【給食週間1日目】		みんなが考えてくれた献立です(^^)♡		734 kcal
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	633 kcal
	ローストチキン	161 kcal	鶏もも肉、にんにく、しょうが、濃口しょうゆ、みりん、ワイン風調味料(白)、食塩、こしょう	ローストチキン	35.0 g
	こめこ 米粉のシチュー	190(150) kcal	鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、玉葱、マッシュルーム水煮、フロコリー、パセリ、なたね油、いんげん豆ペースト、上新粉、有塩バター、牛乳、コンソメ、鳥がらだし、食塩、こしょう、脱脂粉乳、水	米粉のシチュー	20.7 g
	ジョアプレーン	75 kcal	1本	ジョアプレーン	
28 火	【給食週間2日目】		みんなが考えてくれた献立です(^^)♡		548 kcal
	ピラフ	281(225) kcal	金賞健康米、玉葱、スイートコーン水煮、にんじん、コンソメ、食塩、こしょう、有塩バター、水	おかゆ ピラフの具	481 kcal
	あかうお 赤魚の西京焼き	85 kcal	赤魚、食塩、白みそ、みりん、清酒	赤魚の西京焼き	22.4 g
	やさい 野菜コンソメスープ	56(45) kcal	じゃがいも、にんじん、キャベツ、玉葱、セロリー、スイートコーン水煮、食塩、こしょう、鳥がらだし、コンソメ、淡口しょうゆ、みりん、ワイン風調味料(白)、水	野菜コンソメスープ	11.8 g
ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳		
29 水	【給食週間3日目】		みんなが考えてくれた献立です(^^)♡		773 kcal
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	654 kcal
	とうふ マーボー豆腐	232(186) kcal	豚ひき肉、なたね油、しょうが、食塩、こしょう、清酒、絹ごし豆腐、たけのこ水煮、玉葱、にら、鳥がらだし、固形中華スープ、三温糖、赤だしみそ、テンメンジャン、かたくり粉、みりん、水	マーボー豆腐	25.2 g
	カラフルサラダ	56(45) kcal	キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、スイートコーン水煮、りんご酢、淡口しょうゆ、三温糖、食塩、オリーブ油、こしょう	カラフルサラダ	22.8 g
	りんごゼリー	50 kcal	1個	りんごゼリー	
ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳		
30 木	【給食週間4日目】		みんなが考えてくれた献立です(^^)♡		682 kcal
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	612 kcal
	とり 鶏のから揚げ	242 kcal	鶏もも肉、濃口しょうゆ、食塩、しょうが、にんにく、清酒、かたくり粉、上新粉、なたね油	鶏のから揚げ	17.4 g
	ほくさい 白菜スープ	39(31) kcal	ほくさい、にんじん、白ねぎ、えのきたけ、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、固形中華スープ、鳥がらだし、かたくり粉、ごま油、水	白菜スープ	17.9 g
アップルジュース	92 kcal	1本	アップルジュース		
31 金	【給食週間5日目】		みんなが考えてくれた献立です(^^)♡		778 kcal
	ポークカレー	526(421) kcal	金賞健康米、豚もも肉、食塩、こしょう、ワイン風調味料(赤)、なたね油、玉葱、にんじん、じゃがいも、トマト水煮、カレールウ、カレー粉、ウスターソース、鳥がらだし、りんごピューレ、水	おかゆ ポークカレーのルウ	648 kcal
	ポテトサラダ	126(101) kcal	じゃがいも、にんじん、きゅうり、スイートコーン水煮、ツナ油漬け、食塩、こしょう、レモン果汁、エッグケア	ポテトサラダ	21.0 g
ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	27.6 g	