

日	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 小 エネルギー たんぱく質 脂質
1月	<small>ぎゅう</small> 牛めし	389(311) kcal	金賞健康米、和牛もも肉、にんじん、ごぼう、青ねぎ、なたね油、濃口しょうゆ、三温糖、食塩	おかゆ 牛めしの具	648 kcal
	<small>じる</small> みぞれ汁	83(66) kcal	だいこん、にんじん、ぶなしめじ、板こんにゃく、厚揚げ、しょうが、こんぶ、かつおだしパック、みりん、食塩、淡口しょうゆ、かたくり粉、水	みぞれ汁	543 kcal
	<small>いた</small> じゃがいも炒めあえ	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	じゃがいも炒めあえ	22.9 g
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	20.2 g
2火	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	687 kcal
	<small>やさしいた</small> 野菜炒め	148(118) kcal	豚もも肉、にんじん、りよくとうもやし、玉葱、キャベツ、青ピーマン、にんにく、しょうが、丸鶏がらスープ、中華だしの素、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、オイスターソース、清酒、三温糖、食塩、こしょう、片栗粉、水、ごま油	野菜炒め	574 kcal
	<small>あつあ</small> 厚揚げのみそ汁 <small>しる</small>	104(83) kcal	厚揚げ、キャベツ、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、こんぶ、かつおだしパック、麦みそ、水	厚揚げのみそ汁	29.9 g
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	20.0 g
3水	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	669 kcal
	あんずジャム	21 kcal	1個	あんずジャム	528 kcal
	ポークビーンズ	205(164) kcal	蒸し大豆、豚ひき肉、食塩、こしょう、しょうが、にんにく、ワイン風調味料(赤)、なたね油、玉葱、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム水煮、トマトピューレ、ケチャップ、三温糖、みりん、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、水	ポークビーンズ	29.9 g
	<small>だいこん</small> 大根レモンサラダ	41(33) kcal	ささみ水煮、だいこん、きゅうり、にんじん、塩、三温糖、淡口しょうゆ、レモン果汁、りんご酢、オリーブ油、こしょう	大根レモンサラダ	22.3 g
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
4木	<small>ちゅうかどん</small> 中華丼	448(358) kcal	金賞健康米、豚もも肉、清酒、しょうが、にんにく、なたね油、たけのこ水煮、はくさい、にんじん、玉葱、スクールちくわ、きくらげ、プロックリー、塩、こしょう、中華だしの素、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、濃口しょうゆ、三温糖、オイスターソース、片栗粉、ごま油、水	おかゆ 中華丼の具	626 kcal
	ひじきのサラダ	52(42) kcal	ひじき、にんじん、キャベツ、きゅうり、ツナ油漬け、りんご酢、濃口しょうゆ、三温糖、食塩、オリーブ油	ひじきのサラダ	526 kcal
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	22.9 g
					15.9 g
5金	<small>しょうがくぶ、ねんせい、たの</small> 【小学部1年生お楽しみ献立】 <small>こんだて</small>				894 kcal
	<small>しろ</small> 白ごはん	308(246) kcal	精白米	おかゆ	797 kcal
	<small>とり、からあ</small> 鶏の唐揚げ	182 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、ごま油、なたね油	鶏の唐揚げ	29.8 g
	<small>いた</small> きんぴら炒め	82(66) kcal	れんこん、ごぼう、つきこんにゃく、にんじん、エリンギ、食塩、こしょう、ごま油、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、みりん、ごま	きんぴら炒め	28.4 g
	<small>いも、しる</small> さつま芋のみそ汁	95(76) kcal	さつまいも、だいこん、にんじん、白ねぎ、麦みそ、こんぶ、かつおだしパック、水	さつま芋のみそ汁	
	サンタのおくりもの(チョコムース)	101 kcal	1個	サンタのおくりもの	
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	126 kcal	1本		
8月	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	727 kcal
	<small>とりにく</small> 鶏肉のレモン和え <small>あ</small>	265 kcal	鶏もも肉、片栗粉、なたね油、レモン果汁、りんご酢、淡口しょうゆ、三温糖	鶏肉のレモン和え	623 kcal
	<small>やさしい</small> 野菜コンソメスープ	60(48) 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、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、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	32.0 g
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	29.7 g
9火	<small>あつあ</small> 厚揚げそぼろ丼 <small>どん</small>	567(454) kcal	金賞健康米、豚ひき肉、牛ひき肉、玉葱、ぶなしめじ、アスパラガス、厚揚げ、しょうが、にんにく、清酒、濃口しょうゆ、オイスターソース、中華だしの素、丸鶏がらスープ、三温糖、食塩、こしょう、トウバンジャン、水、ごま油	おかゆ 厚揚げそぼろ丼の具	732 kcal
	<small>はくさい</small> 白菜スープ	39(31) kcal	はくさい、にんじん、白ねぎ、えのきたけ、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、中華だしの素、鳥がらだし、かたくり粉、ごま油、水	白菜スープ	611 kcal
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	29.5 g
					27.3 g
10水	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	720 kcal
	<small>ぶた</small> 豚じゃが	186(149) kcal	豚もも肉、なたね油、清酒、じゃがいも、にんじん、玉葱、糸こんにゃく、三度豆、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、水	豚じゃが	601 kcal
	<small>あ</small> きゅうりのツナ和え	58(46) kcal	きゅうり、りよくとうもやし、にんじん、カットわかめ、ツナ油漬け、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、りんご酢、三温糖	きゅうりのツナ和え	26.2 g
	<small>てづく、こんぶ</small> 手作り昆布ふりかけ	41(33) kcal	しらす、かつお節、塩こんぶ、りんご酢、ごま、みりん、濃口しょうゆ、三温糖、清酒	手作り昆布ふりかけ	17.0 g
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	

日	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 小 エネルギー たんぱく質 脂質
11月木	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	789 kcal
	<small>さば たつ た あ</small> 鯖の竜田揚げ	209 kcal	さば、しょうが、濃口しょうゆ、みりん、清酒、片栗粉、なたね油	鯖の竜田揚げ	698 kcal
	<small>ぶたにく じる</small> 豚肉のかす汁	145(116) kcal	豚もも肉、なたね油、清酒、だいこん、にんじん、じゃがいも、白ねぎ、酒粕、白みそ、こんぶ、かつお節、淡口しょうゆ、塩、水	豚肉のかす汁	33.9 g
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	29.1 g
12月金	<small>ちゅうごく こんだて</small> 【中国の献立】				617 kcal
	<small>めん</small> ジャージャー麺	406(325) kcal	冷凍ラーメン、豚ひき肉、玉葱、、白ねぎ、にんじん、たけのこ、干し椎茸、にんにく、しょうが、テンメンジャン、トウバンジャン、赤だしみそ、米みそ、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、こしょう、片栗粉、ごま油	ジャージャー麺	519 kcal
	<small>ちゅうか</small> 中華スープ	85(68) kcal	りよくとうもやし、玉葱、にんじん、にら、厚揚げ、鳥がらだし、中華だしの素、淡口しょうゆ、みりん、ごま油、かたくり粉、食塩、こしょう、水	中華スープ	32.1 g
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	23.4 g
16月火	<small>ふくおか けん こんだて</small> 【福岡県の献立】				641 kcal
	【るんるんデザートデイ】				547 kcal
	かやくごはん	327(262) kcal	金賞健康米、薄揚げ、にんじん、干し椎茸、淡口しょうゆ、みりん、清酒、なたね油	おかゆ かやくごはんの具	23.1 g
	<small>さわ に わん</small> 沢煮椀	103(82) kcal	豚もも肉、にんじん、玉葱、キャベツ、ごぼう、しょうが、かつおだしパック、こんぶ、食塩、淡口しょうゆ、水	沢煮椀	15.3 g
	<small>う め あ</small> きゅうりの梅和え	41(33) kcal	きゅうり、りよくとうもやし、にんじん、しそ葉、うめびしお、淡口しょうゆ、みりん、三温糖、かつお節	きゅうりの梅和え	
	ぶどうゼリー	44 kcal	1個	ぶどうゼリー	
17月水	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
	<small>び ち く しょく</small> 【備蓄食のデザート】				781 kcal
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	708 kcal
	キャベツしゅうまい	141 kcal	豚もも肉、白ねぎ、しょうが、塩、こしょう、片栗粉、濃口しょうゆ、清酒、ごま油、キャベツ	キャベツしゅうまい	25.2 g
	<small>さい</small> チンゲン菜のスープ	55(44) kcal	チンゲン菜、にんじん、絹ごし豆腐、きくらげ、ぶなしめじ、三温糖、食塩、清酒、中華だしの素、鳥がらだし、淡口しょうゆ、ごま油、かたくり粉、水	チンゲン菜のスープ	18.5 g
	<small>あじ</small> cupアガロリー りんご味	150 kcal	1個	cupアガロリー りんご味	
18月木	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
	コッペパン	290(193) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	723 kcal
	<small>こ め こ</small> かぶの米粉シチュー	187(150) kcal	鶏もも肉、ワイン風調味料(白)、かぶ、にんじん、玉葱、ブロッコリー、マッシュルーム水煮、なたね油、いんげん豆ペースト、上新粉、有塩バター、牛乳、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、食塩、こしょう、脱脂粉乳、水	かぶの米粉シチュー	565 kcal
	ポテトサラダ	120(96) 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、ノンエッグマヨ	ポテトサラダ	28.5 g
19月金	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	673 kcal
	<small>さけ</small> 鮭のきのこだれがけ	138 kcal	鮭、食塩、清酒、ぶなしめじ、えのきたけ、青ねぎ、しょうが、こんぶ、かつおだしパック、淡口しょうゆ、三温糖、かたくり粉	鮭のきのこだれがけ	591 kcal
	<small>ぶた じる</small> 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、かつおだしパック、麦みそ、水	豚汁	30.2 g
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	20.1 g
22月	<small>や さい</small> 野菜たっぷりキーマカレー	548(438) kcal	豚ひき肉、牛ひき肉、玉葱、にんじん、なす、れんこん、にんにく、なたね油、ワイン風調味料(赤)、カレールウ、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、鳥がらだし、水	おかゆ カレールウ	676 kcal
	<small>かい そう</small> 海藻サラダ	36(29) kcal	ひじき、カットわかめ、にんじん、キャベツ、きゅうり、スイートコーン水煮、りんご酢、濃口しょうゆ、三温糖、食塩、オリーブ油	海藻サラダ	559 kcal
	アップルジュース	92 kcal	1本	アップルジュース	15.6 g
					15.9 g
23月火	<small>こんだて</small> 【クリスマスの献立】				788 kcal
	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	664 kcal
	<small>こう み</small> 香味ローストチキン	174 kcal	鶏もも肉、にんにく、バジル、濃口しょうゆ、ワイン風調味料(白)、塩、こしょう	香味ローストチキン	34.1 g
	スパイシーポテト	121(97) kcal	じゃがいも、なたね油、食塩、こしょう、カレー粉、パプリカパウダー、チリパウダー	スパイシーポテト	34.9 g
	<small>はく さい</small> 白菜コンソメスープ	40(32) kcal	はくさい、玉葱、にんじん、ブロッコリー、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、淡口しょうゆ、みりん、食塩、こしょう、水	白菜コンソメスープ	
	クリスマスカップデザート	51 kcal	1個	クリスマスカップデザート	
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	126 kcal	1本	牛乳	