

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
2 火	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、カレーブレーク、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	おかゆ カレールウ	710 kcal
	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	593 kcal
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	22.1 g
					23.3 g
3 水	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ カレールウ	714 kcal
	鰯の南蛮漬け	179 kcal	あじ、食塩、かたくり粉、なたね油、にんじん、玉葱、青ピーマン、淡口しょうゆ、りんご酢、三温糖、みりん、ごま油、水	鰯の南蛮漬け	632 kcal
	豚汁	100(80) kcal	豚もも肉、だいこん、にんじん、玉葱、板こんにゃく、なたね油、こんぶ、かつおだしパック、麦みそ、水	豚汁	29.2 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	18.7 g
4 木	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	650 kcal
	鶏肉のバーベキューソース	196 kcal	鶏もも肉、食塩、清酒、にんにく、しょうが、トマトケチャップ、濃口しょうゆ、三温糖、りんご酢、水	鶏肉のバーベキューソース	548 kcal
	コンソメスープ	52(42) kcal	にんじん、キャベツ、玉葱、じゃがいも、セロリー、ぶなしめじ、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	コンソメスープ	32.0 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	25.6 g
5 金	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	682 kcal
	肉と茄子のみそ煮	147(118) kcal	豚もも肉、しょうが、食塩、清酒、なたね油、なす、玉葱、にんじん、青ピーマン、こんぶ、かつおだしパック、三温糖、濃口しょうゆ、麦みそ、かたくり粉、水	肉と茄子のみそ煮	581 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	24.9 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	16.4 g
8 月	ソファール元氣ヨーグルト	48	1個	ソファール元氣ヨーグルト	
	牛井	503(402) kcal	金賞健康米、和牛もも肉、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 牛井の具	664 kcal
	キャベツの昆布和え	35(28) kcal	キャベツ、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、濃口しょうゆ、みりん、ごま、食塩、水	キャベツの昆布和え	556 kcal
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	23.4 g
9 火					19.2 g
	パーカーパン	184 kcal	1個	パン粥	717 kcal
	ソース焼きそば	251(201) kcal	ラーメン、豚もも肉、キャベツ、りょくとうもやし、白ねぎ、にんじん、にら、なたね油、ごま油、濃厚ソース、ウスターソース、丸鶏がらスープ、食塩、こしょう、花かつお	ソース焼きそば	653 kcal
	きのこわかめスープ	68(54) kcal	えのきたけ、まいたけ、カットわかめ、絹ごし豆腐、にんじん、青ねぎ、鳥がらだし、中華だしの素、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、みりん、かたくり粉、ごま油、水	きのこわかめスープ	31.4 g
10 水	とけないアイス風デザート	88 kcal	1個	とけないアイス風デザート	24.0 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	692 kcal
	ひじきの手作りふりかけ	63(50) kcal	芽ひじき、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、水、花かつお、だし昆布、すりごま、かつおだしパック	ひじきの手作りふりかけ	578 kcal
11 木	里芋のそぼろ煮	158(126) kcal	さといも、鶏ひき肉、にんじん、厚揚げ、食塩、なたね油、しょうが、清酒、こんぶ、かつおだしパック、三温糖、淡口しょうゆ、かたくり粉、水	里芋のそぼろ煮	22.9 g
	もやしのおかか和え	36(29) kcal	りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、えのきたけ、かつお節、三温糖、りんご酢、淡口しょうゆ、食塩	もやしのおかか和え	15.9 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	697 kcal
12 金	豚肉の生姜焼き	156(125) kcal	豚もも肉、玉葱、なたね油、しょうが、清酒、濃口しょうゆ、三温糖、みりん	豚肉の生姜焼き	583 kcal
	高野豆腐のみそ汁	106(85) kcal	高野豆腐、玉葱、にんじん、じゃがいも、ぶなしめじ、こんぶ、かつおだしパック、麦みそ、水	高野豆腐のみそ汁	32.6 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	19.3 g
	ビリヤニ	328(262) kcal	金賞健康米、しょうが、玉葱、にんじん、青ピーマン、赤ワイン、清酒、カレー粉、食塩、こしょう、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、バセリ、なたね油、水	おかゆ ビリヤニの具	686 kcal
12 金	タンドリーチキン	203(162) kcal	鶏もも肉、しょうが、にんにく、ノンエッグマヨネーズ、トマトケチャップ、カレー粉、濃口しょうゆ、三温糖、食塩、こしょう	タンドリーチキン	548 kcal
	きのこスープ	44(35) kcal	ぶなしめじ、マッシュルーム水煮、にんじん、じゃがいも、玉葱、セロリー、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	きのこスープ	24.4 g
	アシドミルク	111(89) kcal	1個	アシドミルク	18.2 g

	献立名	料理別 エネルギー	原材料	献立名	中・高 小 エネルギー たんぱく質 脂質
16 火	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	669 kcal
	おでん風煮	173(138) kcal	鶏もも肉、だいこん、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、スクールちくわ、厚揚げ、こんぶ、かつおだしパック、みりん、三温糖、淡口しょうゆ、水	おでん風煮	569 kcal
	白菜ときゅうりのおひたし	14(11) kcal	はくさい、きゅうり、にんじん、濃口しょうゆ、清酒、食塩、みりん、三温糖	白菜ときゅうりのおひたし	23.0 g
	野菜ゼリー	47 kcal	1個	野菜ゼリー	17.2 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
17 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	700 kcal
	ハネーソフト	49 kcal	1個	ハネーソフト	558 kcal
	ミートボールシチュー	205(164) kcal	ポークチキンミートボール、じゃがいも、にんじん、玉葱、ブロッコリー、パセリ、なたね油、いんげん豆ピューレ、米粉、有塩バター、牛乳、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鶏がらだし、食塩、こしょう、脱脂粉乳	ミートボールシチュー	28.7 g
	キャベツレモンサラダ	44(35) kcal	ささみ水煮、キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、三温糖、淡口しょうゆ、ポッカレモン、りんご酢、オリーブ油	キャベツレモンサラダ	21.9 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
18 木	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、かつおだしパック、ごま油、米みそ、みりん、水	かみなり汁	30.9 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	16.7 g
19 金	【中国の献立】				720 kcal
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おjかゆ	601 kcal
	家常豆腐	198(158) kcal	豚もも肉、にんにく、しょうが、清酒、食塩、こしょう、なたね油、厚揚げ、にんじん、玉葱、たけのこ水煮、白ねぎ、にら、濃口しょうゆ、三温糖、テンメンジャン、鳥がらだし、中華だしの素、ごま油、かたくり粉、水	家常豆腐	24.6 g
	ハンサンスー	87(70) kcal	緑豆はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、りょくどうもやし、ごま、りんご酢、三温糖、淡口しょうゆ、ごま油、からし	ハンサンスー	22.1 g
22 月	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	754 kcal
	カレイのフライ	196 kcal	からすがれい、こしょう、薄力粉、水、パセリ、パン粉、なたね油	カレイのフライ	649 kcal
	タルタルソース	89 kcal	玉葱、きゅうり、なたね油、食塩、三温糖、こしょう、ポッカレモン、パセリ、ノエッグマヨネーズ`	タルタルソース	31.8 g
	レタススープ	67(54) kcal	レタス、玉葱、ぶなしめじ、にんじん、ウィンナー、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、しょうゆ(淡口)、みりん、ワイン風調味料(白)、水	レタススープ	34.8 g
24 水	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	734 kcal
	鶏肉の胡麻味噌焼き	208 kcal	鶏もも肉、米みそ、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、すりごま	鶏肉の胡麻味噌焼き	654 kcal
	白菜の煮物	91(73) kcal	はくさい、にんじん、さといも、薄揚げ、干し椎茸、こんぶ、かつおだしパック、食塩、みりん、三温糖、淡口しょうゆ、かたくり粉、水	白菜の煮物	30.4 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	24.6 g
25 木	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	773 kcal
	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	682 kcal
	個包装とんかつソース	6 kcal	1袋	個包装とんかつソース	24.0 g
	豚肉のかす汁	146(117) 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、米みそ、白みそ、こんぶ、かつお節、淡口しょうゆ、水	豚肉のかす汁	24.7 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
26 金	黒糖パン	295(197) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	746 kcal
	チリコンカルネ	186(149) kcal	レッドキドニービーンズ、豚ひき肉、牛ひき肉、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、ウスターソース、濃厚ソース、ケチャップ、三温糖、カレー粉、チリパウダー、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、水	チリコンカルネ	583 kcal
	春雨サラダ	139(111) kcal	緑豆はるさめ、ツナ油漬け、キャベツ、にんじん、きゅうり、食塩、こしょう、りんご酢、なたね油、ノエッグマヨネーズ`	春雨サラダ	27.1 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	30.3 g
29 月	【新潟県の献立】				629 kcal
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	パン粥	550 kcal
	さわらの梅肉焼き	108 kcal	さわら、白ねぎ、うめぼし、うめびしお、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、みりん	さわらの梅肉焼き	27.8 g
	けんちゃん汁	86(69) kcal	じゃがいも、にんじん、ごぼう、なめこ、木綿豆腐、おつゆふ、こんぶ、かつおだしパック、みりん、淡口しょうゆ、食塩、三温糖、清酒、ごま油、水	けんちゃん汁	16.4 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	
30 火	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、食塩	おかゆ かやくごはんの具	773 kcal
	カレーうどん	354(283) kcal	うどん、豚もも肉、薄揚げ、玉葱、にんじん、白ねぎ、青ねぎ、ぶなしめじ、しょうが、なたね油、清酒、カレールウ、カレーフレーク、カレー粉、食塩、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、かつおだしパックだし昆布、片栗粉、水	カレーうどん	637 kcal
	アップルジュース	92 kcal	1本	アップルジュース	22.7 g
					15.1 g