

日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価		給食が 休み等 がある 学部・ 学年	
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	小学部 (中学年)	中学部 高等部		
		ち血や肉、ほね骨やは歯になる	からだ体のちょうし調子をとの整える	ねつ熱やちから力になる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)			
1金	わかめごはん こいのぼりがたハンバーグ ソース ちくぜんに キャベツのみそしる こどものひゼリー	こどもの日 給食	わかめ、ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、キャベツ、えのきたけ	ごはん、さとう、あぶら	562 24.1 17.0 2.6	735 30.7 20.6 3.5	
7木	むぎごはん ぶたにらどんのぐ かいそうサラダ ワントンスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、かいそう、わかめ、ツナ、とりにく	たまねぎ、にんじん、にら、キャベツ、はくさい、もやし、しいたけ、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま、ワントン	550 27.6 18.5 2.2	720 34.1 22.3 2.9	
8金	ごはん やわらかチキンカツ ソース ひきないり とんじる		ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、はくさい、ごぼう	ごはん、あぶら、じゃがいも	573 23.4 20.8 2.1	764 29.4 25.5 2.9	
11月	ごはん ユーリンチー はるさめとやさいのいためもの もやしじる		ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、ぶたにく、みそ	ねぎ、チンゲンサイ、だいずもやし、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、もやし	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら、はるさめ、じゃがいも、ごま	577 24.8 19.7 2.0	754 30.2 23.5 2.7	
12火	たけのこおこわ ささかまぼこのいそべあげ ごまあえ つみれじる アセロラゼリー		あぶらあげ、とりにく、ぎゅうにゅう、ささかまぼこ、あおのり、たら	たけのこ、にんじん、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ぶなしめじ、ねぎ	ごはん、もちごめ、あぶら、こむぎこ、ごま、さとう	552 21.5 17.2 2.4	733 28.8 20.3 3.3	
13水	セルフウインナーパン(せわりソフトコッペパン・ウインナー・キャベツ・ソース) ブロッコリーサラダ はるやさいとうにゅうシチュー		ぎゅうにゅう、ウインナー、とりにく、とうにゅう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、たまねぎ、アスパラガス	パン、さとう、あぶら、じゃがいも	554 24.3 24.5 2.4	725 30.6 31.1 3.2	
14木	ごはん さばのしおやき じゃがぶたキムチ だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、はくさい、にら、だいこん、えのきたけ、ねぎ	ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶら	604 27.9 25.2 2.4	781 34.3 30.3 3.1	
15金	むぎごはん ハヤシライス げんきサラダ ABCやさいスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、こんぶ、かつおぶし、ベーコン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、セロリー	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう、マカロニ	549 21.1 16.0 2.3	716 26.1 19.0 2.7	
18月	ごはん ぶたにくのアップルソースかけ きんぴらごぼう わかたけじる うめゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、さつまあげ、わかめ、なると	りんご、たまねぎ、ごぼう、にんじん、たけのこ、みつば	ごはん、さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら	548 22.8 17.4 2.3	725 29.9 22.1 3.2	高2-1
19火	ごはん チンジャオロース バンバンジーサラダ みそやさいスープ ヨーグルト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、みそ、ヨーグルト	ピーマン、あかピーマン、たけのこ、しいたけ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま	585 29.9 18.6 1.8	746 36.3 21.6 2.4	小3 中3 高2-2
20水	ごもくうどん とりてん マカロニサラダ バナナ		ぶたにく、なると、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ	にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ、こまつな、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、バナナ	うどん、ごまあぶら、こむぎこ、あぶら、マカロニ、マヨネーズ	598 30.1 22.9 2.8	743 36.7 27.3 3.6	
21木	ごはん あじのこうみやき じゃがいものそばろに にらたまじる		ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく、たまご、とうふ、みそ	ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えだまめ、にら	ごはん、ごま、ごまあぶら、じゃがいも、さとう、でんぷん、あぶら	573 30.0 20.4 2.1	743 37.3 24.4 2.9	
22金	ごはん ジャージャンどうふ かみかみサラダ わかめスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、みそ、さきいか、ハム、わかめ	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、もやし、えのきたけ	ごはん、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま	548 25.6 19.6 2.6	714 31.7 23.5 3.3	高等部
25月	むぎごはん タコライスのぐ(タコミート・キャベツ・チーズ) キャベツスープ フルーツゼリーあえ	お誕生日給食	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、ベーコン	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、セロリー、ぶなしめじ、みかん、もも	ごはん、むぎ、あぶら	589 22.3 19.8 2.0	771 27.7 23.7 2.7	
26火	ごはん すぶた はるさめサラダ なめこスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、とうふ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、あかピーマン、レモン、もやし、きゅうり、キャベツ、なめこ、ほうれんそう、ねぎ	ごはん、でんぷん、こめこ、あぶら、さとう、はるさめ、ごま、ごまあぶら	561 24.0 17.6 2.4	732 29.8 20.9 3.0	小4
27水	セルフフィッシュバーガー(よこわりまるパン・たらフライ・キャベツ・タルタルソース) カラフルサラダ ミネストローネ		ぎゅうにゅう、たらフライ、ベーコン	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、あかピーマン、アスパラガス、とうもろこし、たまねぎ、セロリー、トマト	パン、あぶら、タルタルソース、マカロニ、じゃがいも	561 23.0 21.0 2.5	716 29.3 25.0 3.3	
28木	ごはん とりにくのレモンソースかけ きざみこんぶのにも じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ	レモン、にんじん、しいたけ、だいずもやし、えのきたけ、たまねぎ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、じゃがいも	540 26.6 16.9 2.2	702 32.5 19.7 2.9	
29金	むぎごはん ポークカレー ひじきサラダ ラビオリスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、ツナ、とりにく、ベーコン	にんじん、たまねぎ、えだまめ、ごぼう、きゅうり、レモン、キャベツ、パセリ	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう、こむぎこ	580 24.0 18.0 2.7	758 30.1 21.3 3.3	