



# 給食献立表



平成28年度

総合部(プライマリー)

日	曜日	献立名		主な食品			熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	アレルギー食品	
				血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
1	水	揚げパン	牛乳	揚げパン(ココア) 彩りハム 春巻き きのこと竹輪のソテー ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	牛乳 ハム 豚肉 竹輪 大豆 カニカマ ベーコン	揚げパン 小麦粉 マヨネーズ サラダ油	いんげん 人参 たけのこ 椎茸 キャベツ かいわれ えのき しめ じ エリンギ 玉葱 トマト ブロッ コリー	735	30.4	牛乳 豚肉 大豆 小麦 卵 かに
2	木	ご飯	ジョア	鯖の西京焼き 椎茸肉詰めフライ 高野豆腐の五目煮 キャベツとリンゴのサラダ 昆布の佃煮 味噌汁	ジョア 鯖 味噌 豚肉 高野豆腐 昆布 豆腐	ご飯 サラダ油 小麦粉 マヨネーズ	椎茸 キャベツ 人参 かいわれ ぜんまい こんにやく 人参 かいわ れ きゅうり ほうれん草	606	27.1	乳 大豆 豚肉 卵 りんご 小麦
3	金	ご飯	ジョア	豚肉コチジャン炒め 五目包子 蒸し鶏ときゅうりの中華サラダ 杏仁豆腐 わかめスープ 福豆	ジョア 豚肉 鶏肉 たら わかめ 豆腐 大豆 牛乳 ひじき	ご飯 サラダ油 ごま油 春雨 小麦粉	玉葱 人参 木耳 たけのこ キャベツ かいわれ きゅうり もやし 葱 みかん	615	27.9	乳 大豆 豚肉 鶏肉 ゴマ油 みかん 小麦
7	火	ご飯	ジョア	かじきメンチカツ ひじき春巻き 糸こんにゃくの金平 メンマとキャベツの和え物 甘夏ゼリー 豚汁	ジョア かじき ひじき わかめ 豚肉 豆腐 味噌	ご飯 春雨 小麦粉 ゼリー サラダ油	玉葱 キャベツ たけのこ 椎茸 ごぼう こんにやく 人参 かいわ れ きゅうり バイン 大根	634	23.6	乳 豚肉 大豆 小麦 バイン
8	水	食パン	牛乳	ジャム エピフライ 三元豚のやわらかヒレカツ アスパラのソテー 大根と帆立風味のサラダ グレープフルーツ コーンスープ	牛乳 エピ 豚肉 卵 ベーコン かまぼこ	食パン ジャム サラダ油 マヨネーズ 小麦粉	キャベツ トマト アスパラ 玉葱 大根 きゅうり 人参 コーン グレープフルーツ	668	30.9	牛乳 エピ 豚肉 小麦 卵
9	木	ご飯	オレンジ ジュース	チキンカレー 豆腐カツ 照り焼きつくね串 ごぼうサラダ 福神漬け りんごのコンポート	豆腐 鶏肉 卵 ハム	ご飯 サラダ油 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋	玉葱 人参 葱 キャベツ かいわれ ごぼう りんご	704	19.0	大豆 鶏肉 卵 豚肉 小麦 りんご
10	金	ご飯	ジョア	野菜コロッケ 豚肉の生姜焼き 青菜としらすの和え物 じゃが芋のそぼろ煮 金時豆 すまし汁	ジョア 豚肉 しらす 鶏 肉 金時豆 わかめ	ご飯 サラダ油 じゃが芋 小麦粉 玉葱	玉葱 生姜 キャベツ かいわれ ほうれん草 人参 もやし	593	27.1	乳 豚肉 鶏肉 小麦 大豆
13	月	ロール パン	牛乳	シーフードステーキ 豚竜田の甘酢だれ 蓮根サラダ チャプチェ ぶどうゼリー きこのスープ	牛乳 すり身 いか エビ 卵 豚肉 ツナ 牛肉	ロールパン サラダ油 春雨 ゼリー マヨネーズ ゴマ油	玉葱 キャベツ 人参 かいわれ 蓮根 きゅうり にら もやし みかん しめじ えのき 椎茸	703	30.6	牛乳 イカ エビ 卵 豚肉 牛肉 小麦 みか ん ゴマ油 大豆
14	火	ラーメン	ジョア	醤油ラーメン 焼き餃子 キャベツと竹輪のサラダ 中華ポテト	ジョア 豚肉 わかめ なると 竹輪	中華麺 小麦粉 ゴマ油 サラダ油 さつま芋	葱 キャベツ ニラ 人参	647	26.3	乳 豚肉 小麦 ゴマ油
15	水	食パン	牛乳	ジャム タンドリーチキン 白身魚のフリッター ブロッコリーのサラダ ペンネのナポリタンソース 卵と木耳の炒め物 ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 ホキ 卵 たらこ ベーコン	食パン ジャム 小麦粉 サラダ油 ペンネ	キャベツ 人参 かいわれ ブロッコリー コーン 木耳	603	31.0	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 小麦 大豆
16	木	そぼろ ご飯	ジョア	4種の野菜寄せ揚げ コーンクリームコロッケ きゅうりとカニカマの中華 和え 厚揚げのチャンプルー つぼ漬け すまし汁	ジョア 鶏肉 カニカマ 厚揚げ 卵 なると	ご飯 サラダ油 小麦粉	人参 いんげん 玉葱 コーン 蓮根 きゅうり にら もやし ニラ 木耳 葱 かいわれ	607	21.0	乳 鶏肉 大豆 卵 小麦 かに
17	金	ご飯	ジョア	鶏つくね団子 海老しゅうまい キャベツとツナのサラダ ブロッコリーのガーリック炒め 水まんじゅう 味噌汁	ジョア 鶏肉 エビ ツナ ワカメ ベーコン 油揚げ 味噌	ご飯 サラダ油 小麦粉 ゴマ 醤油 水まんじゅう	玉葱 キャベツ 人参 かいわれ きゅうり ブロッコリー 白菜	620	24.7	乳 鶏肉 エビ 豚肉 大豆 ゴマ ゴマ油
20	月	ロール パン	牛乳	チキンレモン風味焼き ミートコロッケ オーロラサラダ 海老のマリネ プチケーキ(りんご) 卵スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム エビ 卵	ロールパン サラダ油 じゃが芋 マカロニ 小麦粉 マヨネーズ プチケーキ	玉葱 キャベツ 人参 かいわれ きゅうり 葱	631	26.0	牛乳 鶏肉 豚肉 エビ 卵 大豆 小麦 乳
21	火	ご飯	ジョア	鱈竜田揚げ ウインナーベーコン 豚肉と蓮根の炒め煮 いんげんの胡麻和え さつま芋のシナモンシュガー すまし汁	乳 鱈 ウインナー 豚肉 ベーコン はんぺん	ご飯 ゴマ さつま芋 シナモンシュガー サラダ油	キャベツ 人参 かいわれ 蓮根 いんげん 葱	659	26.0	乳 豚肉 ゴマ 大豆 小麦
22	水	クロ ワッサン	牛乳	野菜入りミートローフ(おろしソース) 温野菜 ポテトサラダ アスパラとベーコンのソテー ピーチゼリー ミネストローネ	牛乳 牛肉 豚肉 ハム ベーコン	クロワッサン サラダ油 じゃが芋 ゼリー マカロニ マヨネーズ 小麦粉	玉葱 人参 蓮根 大根 きゅうり ブロッコリー アスパラ バイン キャベツ	701	23.6	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 小麦 バイン 卵
23	木	ご飯	ジョア	ハッシュドビーフ ハムサラダフライ 包みレンコン機辺串 ナムル ニラと卵の炒め物 フルーツ(黄桃、バイン)	乳 牛肉 ハム すり身 卵	ご飯 サラダ油 小麦粉	玉葱 人参 マッシュルーム 蓮根 枝豆 長いも もやし ニ ラ きゅうり 木耳	701	25.7	乳 牛肉 豚肉 卵 小麦 大豆 バイン 黄桃
24	金	わかめ ご飯	ジョア	かに玉甘酢あんかけ 白玉ぎょうざ いかと野菜の煮物 きのこのソテー しば漬け 味噌汁	乳 わかめ 卵 かに カニカマ 豚肉 いか ハム 味噌	ご飯 サラダ油 小麦 玉葱	葱 椎茸 葱 人参 キャベツ かいわれ 大根 いんげん しめじ えのき エリンギ 玉葱	596	27.8	乳 卵 かに いか 豚肉 大豆 小麦
25	土	ご飯	ジュース	豚肉のチーズ巻きフライ 野菜コロッケ ツナマカロニサラダ 白菜のおかか和え	豚肉 チーズ ツナ おかか	ご飯 じゃが芋 マカロニ サラダ油 マヨネーズ	人参 いんげん キャベツ トマト きゅうり 玉葱 もやし 白菜	605	19.5	豚肉 乳 大豆 小麦
27	月	ロール レーズン パン	牛乳	海苔ごまチキン 完熟トマトのコロッケ 青菜とツナのソテー 白菜とハムのクリーム煮 りんご ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 乳 ベーコン ハム のり	ロール、レーズンパン じゃが芋 小麦 ゴマ	トマト 玉葱 キャベツ 人参 かいわれ 小松菜 白菜 葱 りんご	642	28.6	牛乳 鶏肉 乳 豚肉 ゴマ りんご 大豆 小麦
28	火	うどん	ジョア	ほうとううどん チキンナゲット 彩り豆のサラダ ベジタブルケーキ(トマト&イチゴ)	ジョア 油揚げ 鶏肉 いんげん豆	うどん 小麦 サラダ油 ベジタブルケーキ 里芋	南瓜 人参 白菜 椎茸 大根 きゅうり 枝豆 コーン トマト イチゴ	668	24.7	乳 大豆 鶏肉 小麦
* 仕入れの都合により、メニューを変更する事があります。							平均	647	26.1	



# 給食献立表



平成28年度

総合部(セカンダリー)

日	曜日	献立名		主な食品			熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	アレルギー食品	
				血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
1	水	揚げパン	牛乳	揚げパン(ココア) 彩りハム 春巻き きのこと竹輪のソテー ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	牛乳 ハム 豚肉 竹輪 大豆 カニカマ ベーコン	揚げパン 小麦粉 マヨネーズ サラダ油	いんげん 人参 たけのこ 椎茸 キャベツ かいわれ えのき しめ じ エリンギ 玉葱 トマト ブロッ コリー	735	30.4	牛乳 豚肉 大豆 小麦 卵 かに
2	木	ご飯	ジョア	鯖の西京焼き 椎茸肉詰めフライ 高野豆腐の五目煮 キャベツとリンゴのサラダ 昆布の佃煮 味噌汁	ジョア 鯖 味噌 豚肉 高野豆腐 昆布 豆腐	ご飯 サラダ油 小麦粉 マヨネーズ	椎茸 キャベツ 人参 かいわれ ぜんまい こんにやく りんご コーン きゅうり ほうれん草	606	27.1	乳 大豆 豚肉 卵 りんご 小麦
3	金	ご飯	ジョア	豚肉コチジャン炒め 五目包子 蒸し鶏ときゅうりの中華サラダ 杏仁豆腐 わかめスープ 福豆	ジョア 豚肉 鶏肉 たら わかめ 豆腐 大豆 牛乳 ひじき	ご飯 サラダ油 ごま油 春雨 小麦粉	玉葱 人参 木耳 たけのこ キャベツ かいわれ きゅうり もやし 葱 みかん	615	27.9	乳 大豆 豚肉 鶏肉 ゴマ油 みかん 小麦
7	火	ご飯	ジョア	かじきメンチカツ ひじき春巻き 糸こんと牛蒡の金平 メンマとキャベツの和え物 甘夏ゼリー 豚汁	ジョア かじき ひじき わかめ 豚肉 豆腐 味噌	ご飯 春雨 小麦粉 ゼリー サラダ油	玉葱 キャベツ たけのこ 椎茸 ごぼう こんにやく 人参 かいわ れ きゅうり バイン 大根	634	23.6	乳 豚肉 大豆 小麦 バイン
8	水	食パン	牛乳	ジャム エピフライ 三元豚のやわらかヒレカツ アスパラのソテー 大根サラダ グレープフルーツ コーンスープ	牛乳 エピ 豚肉 卵 ベーコン かまぼこ	食パン ジャム サラダ油 マヨネーズ 小麦粉	キャベツ トマト アスパラ 玉葱 大根 きゅうり 人参 コーン グレープフルーツ	668	30.9	牛乳 エピ 豚肉 小麦 卵
9	木	ご飯	オレンジ ジュース	チキンカレー 豆腐カツ 照り焼きつくね串 ごぼうサラダ 福神漬け りんごのコンポート	豆腐 鶏肉 卵 ハム	ご飯 サラダ油 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋	玉葱 人参 葱 キャベツ かいわれ ごぼう りんご	704	19.0	大豆 鶏肉 卵 豚肉 小麦 りんご
10	金	ご飯	ジョア	野菜コロッケ 豚肉の生姜焼き 青菜としらすの和え物 じゃが芋のそぼろ煮 金時豆 すまし汁	ジョア 豚肉 しらす 鶏 肉 金時豆 わかめ	ご飯 サラダ油 じゃが芋 小麦粉 玉葱	玉葱 生姜 キャベツ かいわれ ほうれん草 人参 もやし	593	27.1	乳 豚肉 鶏肉 小麦 大豆
13	月	ロール パン	牛乳	シーフードステーキ 豚竜田の甘酢だれ 蓮根サラダ チャプチェ ぶどうゼリー きこのスープ	牛乳 すり身 いか エビ 卵 豚肉 ツナ 牛肉	ロールパン サラダ油 春雨 ゼリー マヨネーズ ゴマ油	玉葱 キャベツ 人参 かいわれ 蓮根 きゅうり たら もやし みかん しめじ えのき 椎茸	703	30.6	牛乳 イカ エビ 卵 豚肉 牛肉 小麦 みか ん ゴマ油 大豆
14	火	ラーメン	ジョア	醤油ラーメン 焼き餃子 キャベツと竹輪のサラダ 中華ポテト	ジョア 豚肉 わかめ なると 竹輪	中華麺 小麦粉 ゴマ油 サラダ油 さつま芋	葱 キャベツ ニラ 人参	647	26.3	乳 豚肉 小麦 ゴマ油
15	水	食パン	牛乳	ジャム タンドリーチキン 白身魚のフリッター ブロッコリーのサラダ ペンネのナポリタンソース 卵と木耳の炒め物 ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 ホキ 卵 たらこ ベーコン	食パン ジャム 小麦粉 サラダ油 ペンネ	キャベツ 人参 かいわれ ブロッコリー コーン 木耳	603	31.0	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 小麦 大豆
16	木	そぼろ ご飯	ジョア	4種の野菜寄せ揚げ コーンクリームコロッケ きゅうりとカニカマの中華 和え 厚揚げのチャンプルー つぼ漬け すまし汁	ジョア 鶏肉 カニカマ 厚揚げ 卵 なると	ご飯 サラダ油 小麦粉	人参 いんげん 玉葱 コーン きゅうり もやし 白菜 キャベツ ニラ 木耳 葱 かいわれ	607	21.0	乳 鶏肉 大豆 卵 小麦 かに
17	金	ご飯	ジョア	鶏つくね団子 海老しゅうまい キャベツとツナのサラダ ブロッコリーのガーリック炒め 水まんじゅう 味噌汁	ジョア 鶏肉 エビ ツナ ワカメ ベーコン 油揚げ 味噌	ご飯 サラダ油 小麦粉 ゴマ ゴマ油 水まんじゅ う	玉葱 キャベツ 人参 かいわれ きゅうり ブロッコリー 白菜	620	24.7	乳 鶏肉 エビ 豚肉 大豆 ゴマ ゴマ油
18	土	ご飯	ジュース	親子煮 茄子とピーマンの味噌炒め 春雨サラダ 胡麻と南瓜のコロッケ オレンジ	鶏肉 卵 なると 豚肉 ハム 味噌	ご飯 サラダ油 春雨 小麦粉 ゴマ	玉葱 三つ葉 なす ピーマン 人参 きゅうり 南瓜 オレンジ	609	18.4	鶏肉 卵 豚肉 大豆 ゴマ オレンジ
20	月	ロール パン	牛乳	チキンレモン風味焼き ミートコロッケ オーロラサラダ 海老のマリネ ブチケーキ(りんご) 卵スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム エビ 卵	ロールパン サラダ油 じゃが芋 マカロニ 小麦粉 マヨネーズ ブチケーキ	玉葱 キャベツ 人参 かいわれ きゅうり 葱	631	26.0	牛乳 鶏肉 豚肉 エビ 卵 大豆 小麦 乳
21	火	ご飯	ジョア	鱈竜田揚げ ウィンナーベーコン 豚肉と蓮根の炒め煮 いんげんの胡麻和え さつま芋のシナモンシュガー すまし汁	乳 鱈 ウィンナー 豚肉 ベーコン ほんべん	ご飯 ゴマ さつま芋 シナモンシュガー サラダ油	キャベツ 人参 かいわれ 蓮根 いんげん 葱	659	26.0	乳 豚肉 ゴマ 大豆 小麦
22	水	クロ ワッサン	牛乳	野菜入りミートローフ(おろしソース) 温野菜 ポテトサラダ アスパラとベーコンのソテー ピーチゼリー ミネストローネ	牛乳 牛肉 豚肉 ハム ベーコン	クロワッサン サラダ油 じゃが芋 ゼリー マカロニ マヨネーズ 小麦粉	玉葱 人参 蓮根 大根 きゅうり ブロッコリー アスパラ バイン キャベツ	701	23.6	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 小麦 バイン 卵
23	木	ご飯	ジョア	ハッシュドビーフ ハムサラダフライ 包みレンコン磯辺串 ナムル ニラと卵の炒め物 フルーツ(黄桃、バイン)	乳 牛肉 ハム すり身 卵	ご飯 サラダ油 小麦粉	玉葱 人参 マッシュルーム 蓮根 枝豆 長いも もやし ニ ラ 黄桃 バイン きゅうり 木耳	701	25.7	乳 牛肉 豚肉 卵 小麦 大豆 バイン 黄桃
24	金	わかめ ご飯	ジョア	かに玉甘酢あんかけ 白玉ぎょうざ いかと野菜の煮物 きのこのソテー しば漬け 味噌汁	乳 わかめ 卵 かに カニカマ 豚肉 いか ハム 味噌	ご飯 サラダ油 小麦 玉葱	葱 椎茸 人参 キャベツ かいわれ 大根 いんげん しめじ えのき エリンギ 玉葱	596	27.8	乳 卵 かに いか 豚肉 大豆 小麦
25	土	ご飯	ジュース	豚肉のチーズ巻きフライ 野菜コロッケ ツナマカロニサラダ 白菜のおかか和え	豚肉 チーズ ツナ おかか	ご飯 じゃが芋 マカロニ サラダ油 マヨネーズ	人参 いんげん キャベツ トマト きゅうり 玉葱 もやし 白菜	605	19.5	豚肉 乳 大豆 小麦
27	月	ロール・ レーズン パン	牛乳	海苔ごまチキン 完熟トマトのコロッケ 青菜とツナのソテー 白菜とハムのクリーム煮 りんご ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 乳 ベーコン ハム のり	ロール、レーズンパン じゃが芋 小麦 ゴマ	トマト 玉葱 キャベツ 人参 かいわれ 小松菜 白菜 葱 りんご	642	28.6	牛乳 鶏肉 乳 豚肉 ゴマ りんご 大豆 小麦
28	火	うどん	ジョア	ほうとううどん チキンゲット 彩り豆のサラダ ベジタブルケーキ(トマト&イチゴ)	ジョア 油揚げ 鶏肉 いんげん豆	うどん 小麦 サラダ油 ベジタブルケーキ 里芋	南瓜 人参 白菜 椎茸 大根 きゅうり 枝豆 コーン トマト イチゴ	668	24.7	乳 大豆 鶏肉 小麦
* 仕入れの都合により、メニューを変更する事があります。							平均	645	25.7	