

	小学校		中学校		小学校		中学校		小学校		中学校		小学校		中学校		小学校		中学校	
	10日	23日	11日	22日	12日	19日	15日	16日	16日	17日	11日	18日	15日							
献立名					《地域食材の日献立》								《食育の日献立》							
	麦ご飯 牛乳 春雨スープ チンジャオロース 梅ドレサラダ わかめふりかけ	麦ご飯 牛乳 さつまい あじのみそだれがけ ごま和え	コッペパン 牛乳 鶏ごぼうスープ ミートボールのチリソース 枝豆サラダ	減量麦ご飯 牛乳 山菜うどん汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 なめたけ和え	コッペパン 牛乳 卵スープ 鶏肉のハーブ焼き ひじきのサラダ	麦ご飯 牛乳 ジビエキーマカレー フライビーンズ 糸寒天とソルガムのサラダ	麦ご飯 牛乳 姿をかえる大豆のみそ汁 シイラの梅マヨネーズソース ごま酢きゅうり漬け													
使用材料	(冷)ガラパック 生姜 玉ねぎ 人参 ショルダーベーコン 酒 醤油 塩 白菜 緑豆春雨 こしょう 小松菜	煮干し むぎごぼう 玉ねぎ 鶏もも小間肉 人参 大根 さつま芋 こんにゃくスライス 赤味噌 白味噌 ねぎ	厚削り節 鶏もも角切り ささがきごぼう 人参 玉ねぎ えのきたけ 白菜 塩 こしょう うすくち醤油 小松菜	厚削り節 鶏もも小間肉 玉ねぎ 人参 油揚げ なると えのきたけ 山菜水煮 酒 醤油 みりん 卵 うどん(生)	人参 玉ねぎ かまぼこ えのきたけ チキンピジョン 塩 うすくち醤油 みりん でん粉 卵 小松菜	キャノーラ油(炒め用) にんにく 生姜 玉ねぎ 鹿ひき肉 人参 カレールウ中辛 カレールウ甘口 すりおろしりんご トマトピューレ トマトケチャップ ターメリックパウダー 赤ワイン カレー粉 中濃ソース 醤油	煮干し 玉ねぎ 人参 大根 油揚げ 豆腐 豆乳 乾燥わかめ 赤味噌 白味噌													
	キャノーラ油 にんにく 生姜 豆板醤 豚もも肉細切り たけのこ みりん 酒 赤味噌 三温糖 オイスターソース ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン でん粉 とろみ粉	あじ(魚)切り身 小 中 キャノーラ油(焼き用) 白味噌 三温糖 みりん 酒 醤油 生姜 水 でん粉	肉団子 キャノーラ油(揚げ用) キャノーラ油(炒め用) 豆板醤 ねぎ 白ワイン にんにく 生姜 トマトケチャップ 三温糖 塩	凍り豆腐 サイコロ 醤油 豚もも角切り肉 生姜 酒 醤油 でん粉 キャノーラ油(揚げ用) みりん 三温糖 醤油 でん粉 水	鶏肉もも切り身 小 中 にんにく 塩 黒こしょう 白ワイン 醤油 乾燥バジル オレガノ オリーブ油 キャノーラ油(焼き用)	青大豆 でん粉 キャノーラ油(揚げ用) 三温糖 青のり 塩	しいら(魚)切り身 小 中 キャノーラ油(焼き用) 玉ねぎ 人参 ノンエッグマヨネーズ ねり梅 水													
	きゃべつ きゅうり 人参 白醤油 キャノーラ油 上白糖 とろみ粉 梅フレーク わかめふりかけ	小松菜 緑豆もやし 人参 きゃべつ 上白糖 白醤油 白すりごま 白いりごま とろみ粉	むき枝豆 きゃべつ きゅうり 人参 塩 白醤油 酢 上白糖 キャノーラ油 とろみ粉	きゃべつ 緑豆もやし 人参 小松菜 なめたけ キャノーラ油 とろみ粉	ひじき 醤油 きゅうり きゃべつ 人参 上白糖 酢 とろみ粉	糸寒天 きゃべつ きゅうり ソルガム 塩 ほぐし粉 上白糖 ごま油 白醤油 塩 こしょう 酢	きゅうり きゃべつ 白醤油 上白糖 酢 ごま油 白いりごま 塩昆布 とろみ粉													

	小学校		中学校		小学校		中学校		小学校		中学校		小学校		中学校		小学校		中学校	
	19日	12日	22日	9日	23日	24日	24日	4日	25日	29日	26日	5日	29日	25日						
献立名	コッペパン 牛乳 レタスのスープ じゃが芋のトマトチーズ煮 凍り豆腐のサラダ あんずジャム		麦ご飯 牛乳 ふのみそ汁 ホキのカレー揚げ つば漬け和え		コッペパン 牛乳 ソルガム入りミネストローネ 魚のすり身でがんず揚げ 茎わかめのサラダ		麦ご飯 牛乳 たけのこ汁（さば入り） 肉井の具 ゆかり和え		麦ご飯 牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ メロン		《応援献立》 コッペパン 牛乳 せん切り野菜のスープ エビフライ 米粉マカロニのハートサラダ ソース		麦ご飯 牛乳 吉野汁 カゴカマスのレモンソース こんにやくの炒め物							
	使用材料	玉ねぎ 鶏胸小間肉 人参 チキンブイヨン 大根 白しめじ 白ワイン 白醤油 塩 こしょう レタス		煮干し 人参 玉ねぎ 大根 赤味噌 白味噌 小松菜 小切麩		オリーブ油 にんにく セロリ ソルガム ショルダーベーコン 玉ねぎ 大根 人参 チキンブイヨン ダイストマト トマトピューレ トマトソース 塩 こしょう ローレル シェルマカロニ		煮干し 玉ねぎ 生姜 豚もも小間肉 えのきたけ たけのこ さば水煮（魚） 豆腐 赤味噌		キャノーラ油（炒め用） にんにく 生姜 豚もも小間肉 玉ねぎ 人参 しめじ ブラウンルウ ハヤシルウ トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 赤ワイン		(冷)ガラバック 生姜 玉ねぎ 豚もも肉細切り 人参 緑豆もやし 酒 うすくち醤油 塩 こしょう でん粉 水菜		厚削り節 玉ねぎ 人参 とりささみ カット 酒 醤油 でん粉 えのきたけ 豆腐 醤油 塩 小松菜						
		キャノーラ油（炒め用） 玉ねぎ 人参 じゃが芋 塩 カットウィンナー ダイストマト トマトケチャップ トマトピューレ プロセスチーズ 塩 黒こしょう 乾燥バジル		でん粉 キャノーラ油（揚げ用） キャノーラ油（炒め用） 玉ねぎ カレールウ甘口 水 トマトケチャップ 中濃ソース カレー粉 でん粉 水		がんず（魚のすり身） 小 中 キャノーラ油（焼き用） 醤油 ウスターソース みりん 中ざら糖 水		キャノーラ油（炒め用） 玉ねぎ 豚もも小間肉 しらたき ささがきごぼう 三温糖 醤油 酒 みりん ねぎ とろみ粉		キャノーラ油（炒め用） 人参 きゅうり レッドキャベツ きゅうり 人参 コールスロードレッシング とろみ粉 メロン		えびフライ（冷凍） 小 中 キャノーラ油（揚げ用） 米粉マカロニ（ハート型） ほぐし粉 きゃべつ きゅうり (冷)ホールコーン イタリアンドレッシング 中濃ソース（ホトル） 中濃ソース（小袋）		かごかます（魚）切り身 小 中 キャノーラ油（焼き用） 酒 白醤油 三温糖 レモン果汁 とろみ粉						
	凍り豆腐 細切り 醤油 三温糖 小松菜 きゃべつ きゅうり 白醤油 上白糖 酢 食塩 キャノーラ油 とろみ粉 あんずジャム		きゃべつ きゅうり つば漬け 白醤油 とろみ粉		冷凍くきわかめ（細切り） きゃべつ 人参 きゅうり 白醤油 酢 上白糖 キャノーラ油 こしょう とろみ粉		きゅうり 白醤油 ゆかり とろみ粉		メロン				キャノーラ油（炒め用） さつまいも揚げ ごぼう（せん切り） 人参 つきこんにやく 冷凍さやいんげん みりん 醤油 三温糖 とろみ粉							

	小学校	中学校		中学校	
	30日	26日		8日	
	《食べて学ぼう！世界の食文化！メキシコ》				
献立名	食パン 牛乳 フリホーレススープ（豆ボタージュ） タコスの具 メキシカンサラダ			菜飯 牛乳 卵スープ 鶏肉のハーブ焼き ひじきのサラダ	
使用材料	玉ねぎ 人参 ショルダーベーコン いんげん豆ペースト (冷)コーンペースト (冷)ホールコーン ミックスビーンズ チキンブイヨン 粉末コンソメ 塩 こしょう 豆乳 豆乳クリーム			人参 玉ねぎ かまぼこ えのきたけ チキンブイヨン 塩 うすくち醤油 みりん 酒 でん粉 卵 小松菜	
	キャンーラ油（炒め用） にんにく 豚ももひき肉 赤ワイン 玉ねぎ でん粉 三温糖 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 醤油 チリパウダー			鶏肉もも切り身 小 中 にんにく 塩 黒こしょう 白ワイン 醤油 乾燥バジル オレガノ オリーブ油	
	きやべつ レッドキャベツ きゅうり 水菜 むき枝豆 スパイシードレッシング 塩 とろみ粉			キャンーラ油（焼き用） ひじき 醤油 きゅうり きやべつ 人参 上白糖 酢 とろみ粉	