

日	曜	献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	主な材料名			備考
					血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	
3	火	麻婆丼 中華風サラダ わかめスープ(わか・林)	828	33.2	★牛乳(飲用) 豚挽き肉, 赤色辛みそ, 削り節, 木綿豆腐, ロースハム, 生わかめ	米, 麦, 強化米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, サラダ油, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, 竹の子(缶), (冷)グリーンピース, もやし, きゅうり	
4	水	胚芽コッペパン 鶏肉のバーベキューソース 竹入りゆで野菜ドレッシング コーンポタージュ	877	34.7	★牛乳(飲用) 鶏肉モモ, ツナ缶(油漬), 牛乳, 生クリーム	胚芽コッペパン, 砂糖, サラダ油, オリーブ油, バター, 小麦粉	生姜, りんご, ねぎ, にんにく, レモン, キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ, スイートコーン缶クリーム, パセリ	
5	木	ご飯 さんまのかば焼き 野菜のごま醤油和え みそ汁(わか・林)	834	30.9	★牛乳(飲用) さんま, 削り節, 油揚げ, 木綿豆腐, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 麦, 強化米, 油, でん粉, 砂糖, ごま油, 白ごま	しょうが, もやし, こまつな, にんじん, ねぎ, ほうれんそう	給食12:20~
6	金	豚肉と青菜のあんかけそば ポテトの香味揚げ フルーツポンチ	842	26.6	★牛乳(飲用) 豚モモ, あおのり	油, むし中華めん, 砂糖, でん粉, ごま油, じゃがいも, 白ごま	生姜, にんにく, 干し椎茸, 竹の子(缶), にんじん, 玉葱, チゲツツアイ, ねぎ, みかん(缶), 黄桃(缶), パイン(缶)	
10	火	たれカツ丼(チキン) 磯香あえ わかめとじゃがいもスープ	759	31.3	★牛乳(飲用) 鶏肉モモ, 鶏卵, 削り節, 出し昆布, ちりめんじゃこ, 刻みのり, 生わかめ	米, 麦, 強化米, 油, 小麦粉, 生パン粉, 三温糖, 白ごま, じゃがいも	キャベツ, にんじん, にんにく, ほうれんそう, もやし, しょうが, ねぎ	
11	水	ご飯 豚肉のしょうが焼き 野菜ソテー かきたま汁(しめじ)	809	32.2	★牛乳(飲用) 豚肩ロース, 削り節, 鶏卵	米, 麦, 強化米, 油, でん粉	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, スイートコーン缶ホール, チゲツツアイ, しめじ, ねぎ, こまつな	給食12:00~
12	木	フィッシュバーガー ポークビーンズ バナナ	808	41.0	★牛乳(飲用) しいら, 鶏卵, 豚肩, 大豆, いんげんまめ	丸パン, 油, 小麦粉, 生パン粉, 乾燥パン粉, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, にんじん, トマト缶詰(ホール), (冷)グリーンピース, パナナ	給食12:20~
13	金	きのご飯 鮭の香味焼き 小松菜のあえもの 田舎汁	766	38.0	★牛乳(飲用) 油揚げ, 鮭, 淡色辛みそ, 削り節, 生揚げ	米, 強化米, 麦, サラダ油, 砂糖, ごま油, 三温糖, 白ごま	えのき茸, 生椎茸, にんにく 舞茸, しめじ, 人参, 小松菜 玉葱, ごぼう, 大根, 生姜, ねぎ, キャベツ, もやし	給食12:20~
16	月	ご飯 豚キムチ豆腐 もやしとわかめのごま醤油	841	31.8	★牛乳(飲用) 豚肉, 木綿豆腐, 生わかめ	米, 麦, 強化米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, 白ごま	にんにく, 生姜, ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, 白菜, 筍(缶), 白菜キムチ漬, なら, もやし, こまつな	給食12:20~
17	火	パンフキンパン チキン照り焼き 秋のシチュー	785	37.9	★牛乳(飲用) 鶏肉モモ, ベーコン, 豚肩, 牛乳, スキムミルク, 生クリーム	パンフキンパン, サラダ油, 赤ざらめ糖, 油, むき栗, 牛乳, スキムミルク, さつまいも, バター, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, しめじ, スイートコーン缶クリーム, パセリ	給食12:20~
18	水	ご飯 さんまのしょうが煮 生揚げと野菜の炒め煮 すまし汁(麩)	801	29.7	★牛乳(飲用) さんま, 生揚げ, 削り節	米, 麦, 強化米, 砂糖, 油, じゃがいも, あられふ	しょうが, レモン, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	給食12:20~
19	木	カレーミートスパゲッティ コーン入りゆで野菜 みかん	796	30.8	★牛乳(飲用) 豚ひき肉, 大豆	サラダ油, バター, スパゲッティ, オリーブ油, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, にんじん, キャベツ, きゅうり, スイートコーン缶ホール, みかん	給食12:20~
20	金	中華丼 わかめと卵のスープ シナモンポテト	744	23.7	★牛乳(飲用) 豚モモ, (冷)むきえび, 削り節, 生わかめ, 鶏卵	米, 麦, 強化米, ごま油, でん粉, 油, さつまいも, 粉糖	にんじん, たけのこ(缶), たまねぎ, 白菜, きくらげ(乾), もやし, ねぎ, チゲツツアイ	
21	土	ウィンナーツク(焼きウィンナー) 野菜スープ フルーツのヨーグルト添え	755	24.1	★牛乳(飲用) ウィンナー, 豚ばら, プレーンヨーグルト	コッペパン, マーガリン, 油, じゃがいも	キャベツ, たまねぎ, にんじん, みかん(缶), 黄桃缶, パイン(缶), パナナ, レモン	文化祭 給食12:00~
24	火	けんちんうどん かみかみ和え 大学いも みかん	793	25.1	★牛乳(飲用) 鶏肉モモ, 削り節, 油揚げ, ちりめんじゃこ	油, さといも, ごま油, (冷) うどん, でん粉, 砂糖, 白ごま, さつまいも, 水あめ, 黒ごま	ごぼう, にんじん, こまつな, だいこん, ねぎ, 切干し大根, きゅうり, もやし, みかん	
25	水	カレーライス ゆで野菜 バナナ	853	24.1	★牛乳(飲用) 豚モモ, 削り節	米, 麦, 強化米, 油, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, はくさい, もやし, こまつな, パナナ	
26	木	ご飯 すまし汁 鮭の南部焼き のりの佃煮 じゃがいもとキャベツ炒め	794	34.1	★牛乳(飲用) 鮭, 焼きのり, 干ひじき 豚肩, 出し昆布, 削り節, 木綿豆腐	米, 麦, 強化米, 砂糖, 白ごま, サラダ油, つきこんにやく, 大豆油, じゃがいも	にんじん, ごぼう, えのきたけ, ねぎ, こまつな	
27	金	わかめご飯 肉じゃが なめこ汁	838	33.0	★牛乳(飲用) 炊き込みわかめ, 豚肩, 削り節, 木綿豆腐, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ	米, 麦, 強化米, 油, じゃがいも, 板こんにやく, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, (冷)グリーンピース, なめこ, ねぎ	鑑賞教室 給食12:00~
30	月	秋の爽りパスタ 海草入りゆで野菜 じゃが芋のごまチーズ	779	27.7	★牛乳(飲用) ベーコン, 豚肩, 刻みのり, くきわかめ, 粉チーズ	サラダ油, スパゲッティ, 油, ごま油, 砂糖, じゃがいも, 白ごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, しめじ, エリンギ, えのきたけ, なす, 万能ねぎ, きゅうり	
31	火	栗ご飯 いかのかりん揚げ 小松菜のあえもの 豚汁	792	38.2	★牛乳(飲用) いか, 削り節, 豚肩, 木綿豆腐, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 強化米, もち米, むき栗, 白ごま, 大豆油, でん粉, ごま油, 三温糖, さといも	しょうが, こまつな, キャベツ, もやし, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	

※牛乳は毎回付きます。

※献立は都合により変更する場合があります。

※(缶) 缶詰 (冷) 冷凍