

日	曜日	料理名	調理場からのお知らせ	血や肉をつくるもの 赤の食品	力や体温となるもの 黄色の食品	体の調子をよくするもの 緑の食品	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	
1	金	ごはん,牛乳,牛肉コロッケ,アスパラ菜のお浸し,味噌けんちん,おみ漬け納豆		牛乳,ぶた肉,豆腐,油揚げ,納豆	こめ,牛肉コロッケ,植物油,砂糖,こんにゃく	もやし,アスパラ菜,キャベツ,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,おみ漬け	815	32.0	
4	月	ちらし寿司,牛乳,厚焼き玉子,五目豆,すまし汁,三色花ゼリー	ひな祭り献立	牛乳,厚焼き玉子,だいず,こんぶ,豆腐,鶏むね肉,かつおバック中厚削り	こめ,こんにゃく,植物油,砂糖,三色花ゼリー	にんじん,ごぼう,さやえんどう,れんこん,かんぴょう,干し椎茸,たけのこ	790	31.9	
5	火	肉うどん,牛乳,焼き野菜餃子,小松菜のナムル,チーズ	麺の日	かつおバック中厚削り,ぶた肉,油揚げ,乾燥わかめ,牛乳,ぎょうざ,チーズ	うどん,でん粉,砂糖,ごま油,ごま	ねぎ,たまねぎ,こまつな,もやし,にんじん,コーン 缶詰,しょうが	720	31.6	
6	水	パンズパン,牛乳,白身魚フライ,タルタルソース,せんキャベツ,ウイナースープ, ベークドチーズケーキ(3年生のみ)		牛乳,白身フライ,たまご,ソーセージ,クリームチーズ,卵	パンズパン,植物油,ノンエッグマヨネーズ,生クリーム,チョコレート,砂糖	たまねぎ,パセリ,キャベツ,にんじん,コーン 缶詰,もやし,ほうれんそう,マッシュルーム,レモン	830	30.0	
7	木	ごはん,牛乳,厚揚げと筍のみそ煮,くきたちのごま和え,呉汁,お魚ふりかけ		牛乳,厚揚げ,ぶた肉,だいず,油揚げ,かつおバック中厚削り,お魚ふりかけ	こめ,砂糖,ごま,こんにゃく	たけのこ,にんじん,グリーンピース,くきたち,もやし,だいこん,ごぼう,ねぎ	736	34.0	
8	金	わかめごはん,牛乳,鶏から揚げ,中華春雨サラダ,豚汁,お米のタルト	白鷹中学校 リクエスト給食	牛乳,鶏むね肉,ハム,ぶた肉,わかめ	こめ,砂糖,でん粉,植物油,普通はるさめ,ごま油,こんにゃく,お米のタルト	しょうが,にんにく,もやし,きゅうり,にんじん,だいこん,ねぎ	1016	38.0	
12	火	ごはん,牛乳,アジ磯辺フライ,炒めビーフン,厚揚げのみそ汁		牛乳,あじ磯辺フライ,ぶた肉,厚揚げ,かつおバック中厚削り	こめ,植物油,ビーフン,ごま油	キャベツ,にんじん,くきたち,干しいただけ,だいこん,ねぎ	795	30.5	
13	水	食パン,牛乳,オムレツ,チーズインサラダ,ミネストローネ		牛乳,Caたっぷりオムレツ,チーズ,ベーコン,だいず	食パン,フレンチドレッシング,マカロニ・スパゲッティ,じゃがいも,オリーブ油	キャベツ,レタス,きゅうり,セロリ,たまねぎ,にんじん,トマト 缶詰,にんにく	820	30.7	
14	木	ポークカレー,牛乳,ハートのハンバーグ,キャベツのサラダ,おいたま(焼き菓子)	町のお菓子屋さん	ぶた肉,牛乳,ハンバーグ	こめ,じゃがいも,植物油,中華ドレッシング,おいたま	たまねぎ,にんじん,にんにく,キャベツ,きゅうり	1068	34.3	
15	金	ごはん,牛乳,鶏肉のレモン漬け,カミカミサラダ,かぶと打ち豆のみそ汁,アセロラゼリー		牛乳,鶏むね肉,こんぶ,とりささ身,油揚げ,打ち豆,いわし節粉,かつおバック中厚削り	こめ,でん粉,植物油,砂糖,ごまドレッシング,ノンエッグマヨネーズ,アセロラゼリー	レモン,パセリ,ごぼう,にんじん,きゅうり,かぶ	948	36.1	
材料の都合により献立を変更する場合があります。							平均	854	32.9