

















































月		火	水	木	金
<div>   </div>		<div>  </div>			<div>  </div>
		<div>  </div>			<div>  </div>
<div>   </div>		<div>  </div>			<div>  </div>
		<div>  </div>			<div>  </div>
<div>   </div>		<div>  </div>			<div>  </div>
		<div>  </div>			<div>  </div>
<div>   </div>		<div>  </div>			<div>  </div>
		<div>  </div>			<div>  </div>
<div>   </div>		<div>  </div>			<div>  </div>
		<div>  </div>			<div>  </div>
<div>   </div>		<div>  </div>			<div>  </div>
		<div>  </div>			<div>  </div>
<div>   </div>		<div>  </div>			<div>  </div>
		<div>  </div>			<div>  </div>
<div>   </div>		<div>  </div>			<div>  </div>
		<div>  </div>			<div>  </div>
<div>   </div>		<div>  </div>			<div>  </div>
		<div>  </div>			<div>  </div>
<div>   </div>		<div>  </div>			<div>  </div>
		<div>  </div>			<div>  </div>
<div>   </div>		<div>  </div>			<div> </div>

12

408

15.2

7.9

成人の日

13

332

10.4

14.4

ぎゅうにゆう

こめコパン

かぶのクリームに

ベーコン 8 赤  
たまねぎ 27.2 緑  
かぶ 16 緑  
じゃがいも 24 黄  
ブイオン 0.8  
やさいだし 1.76  
どうにゆう 4.8 黄  
こめこ 4.8 黄  
とうにゆう 16 赤  
とろろクリーム 4 赤  
こしょう 0.02  
しらワイン 0.8

ツナカぼちゃ

ツナフレーク 8 赤  
かぼちゃ 24 緑  
たまねぎ 8 緑  
ホールコーン 3.2 緑  
しお 0.04  
こしょう 0.01  
マヨネーズノンエッグ 4.64 黄

ピクルスサラダ

だいごん 20 緑  
きゅうり 6.66 緑  
にんじん 10 緑  
さとう 1.76 黄  
りんごす 1.44  
しお 0.32  
うすくちしょうゆ 0.32

鯨献立

14

301

7.3

5.0

ごはん

こめ 56.3 黄

コーンスープ

ベークン 8 赤  
コーンクリーム 13.4  
ホールコーン 6.66 緑  
しろねぎ 8.66 緑  
ニラ 4 緑  
しお 0.08  
こしょう 0.01  
うすくちしょうゆ 0.64  
とんこつスープ 2  
ちゅうかブイオン 0.96

あげぎょうざ

こめぎょうざ 2 赤 黄  
あげあら 黄

もやしナムル

もやし 20 緑  
きゅうり 8 緑  
にんじん 4 緑  
さとう 0.48 黄  
みりん 0.4  
しお 0.16  
うすくちしょうゆ 0.8  
こんぶパウダー 0.01 赤  
ごまあら 0.16 黄

防災献立

15

371

9.5

8.1

グリーンサラダ

キャベツ 28 緑  
ブルッコリー 8 緑  
きゅうり 4 緑  
なたねあらふ 0.8 黄  
さとウ 0.48 黄  
さいとう 0.48 黄  
ばいにいく 0.64 緑  
うすくちしょうゆ 0.44  
しお 0.16  
こしょう 0.01

【防災食】  
緊急時の食事体験として「アルファ米」という米を使用しています。また、今日の献立を全てバックワッキングとし耐熱ビニール袋での調理方法を給食時間に学びます。

19

457

19.2

9.6

ごはん

こめ 56.3 黄

ルーローハン

ぶたにく 40 赤  
しょうが 0.16 緑  
にんにく 0.08 緑  
あぶら 0.16 黄  
たまねぎ 16 緑  
にんじん 6.4 緑  
たけこのこ 8 緑  
さけ 0.4  
さとう 2.48 黄  
こいきちしょうゆ 3.2  
オイスターソース 1.66  
こしょう 0.01  
でんぶん 0.4 黄

トックスoup

ぶたにく 16 赤  
にんじん 4 緑  
たまねぎ 20 緑  
だいごん 16 緑  
トック 16 黄  
チゲンサイ 16 緑  
ちゅうかうブイオン 1.04  
とんこつスープ 2  
こしょう 0.02  
うすくちしょうゆ 1.2  
さけ 0.4

ヨーグルト

1 赤

20

397

9.3

8.4

ごはん

こめ 56.3 黄

みぞれじる

にんじん 8 緑  
しめにじ 12 緑  
みつば 2.4 緑  
だいてんおうし 32 緑  
とうふ 20 赤  
しょうが 0.73 緑  
しお 0.05  
みりん 0.34  
うすくちしょうゆ 2.7  
こいきちしょうゆ 0.48  
だてんこう 0.8  
いりこだし 0.36  
でんぶん 1.2 黄

あわじ たまねぎコロッケ

あわじたまねぎコロッケ 1 赤 黄  
あげあら 黄

ごまあえ

キャベツ 20 緑  
ほうれんそう 13.3 緑  
こんぶパウダー 0.01 赤  
みりん 0.34  
さとう 0.46 黄  
うすくちしょうゆ 1.2  
しろすりごま 0.64 黄  
しろいりごま 0.64 黄

中学校生徒献立

21

328

14.0

13.1

ぎゅうにゆう

とうふパン

やさしいスープ

ハム 4 赤  
たまねぎ 20 緑  
にんじん 6.66 緑  
えきのたけ 4 緑  
キャベツ 16 緑  
パセリ 0.02 緑  
ブイオン 0.64  
やさいだし 1.76  
こしょう 0.02  
うすくちしょうゆ 0.72  
しらワイン 0.66

ミートボールのケチャップソース

ミートボール 33.6 赤  
たまねぎ 6.4 緑  
ピーマン 3.34 緑  
しょうが 0.08 緑  
にんにく 0.08 緑  
あぶら 0.16 黄  
ブイオン 0.04  
トマトピューレ 4 緑  
トマトケチャップ 3.83  
さとう 0.62 黄  
こいきちしょうゆ 0.4

もちむぎザラダ

もちむぎ 3.6 黄  
ハム 6.4 赤  
たまねぎ 8 緑  
きゅうり 8 緑  
ホールコーン 3.2 緑  
なたねあらふ 0.8 黄  
さとう 0.48 黄  
レモンじる 0.64 緑  
うすくちしょうゆ 0.44  
しお 0.16  
こしょう 0.01

中学学校生徒献立

22

307

10.6

5.5

ごはん

こめ 56.3 黄

はくさいとぶたにくのあんかけどん

ぶたにく 20 赤  
しょうが 0.16 緑  
あぶら 0.24 黄  
にんじん 16 緑  
はくさい 28 緑  
さけ 0.8  
いりこだし 0.36  
こんぶパウダー 0.02 赤  
こいきちしょうゆ 2.4  
うすくちしょうゆ 1.6  
でんぶん 1.84 黄

だいごんの みそじる

だいごん 32 緑  
わかめ 0.32 赤  
あぶらあげ 4 赤  
みそ 6.4 赤  
かつおだし 0.8  
いりこだし 0.36

ポトフ

ボークウィンナー 8 赤  
オリブオイル 0.16 黄  
にんじん 12 緑  
たまねぎ 20 緑  
キャベツ 24 緑  
ブルッコリー 12 緑  
パセリ 0.02 緑  
ブイオン 0.64  
やさいだし 1.76  
ねりごま 0.82 黄  
うすくちしょうゆ 0.72  
しらワイン 0.66

中学校生徒献立

23

440

14.8

16.4

とりのレモンがけ

とりにく 36 赤  
しお 0.24  
こしょう 0.02  
さけ 0.72  
みりん 0.72  
でんぶん 2.16 黄  
あげあらふ 3.2 黄  
レモンじる 0.26 緑  
さとう 1.09 黄  
うすくちしょうゆ 1.98

ミックスピラフ

こめ 53.6 黄  
しお 0.56  
カレーシ 0.28  
ブイオン 0.96  
とうにゆうバター 0.5 赤  
ペーコン 4 赤  
ミックスバジラル 4 緑

ごはんサラダ

ツナフレーク 8 赤  
ごぼう 16 緑  
にんじん 4 緑  
きゅうり 4 緑  
ホールコーン 4 緑  
うすくちしょうゆ 0.8  
ず 0.41  
さとう 0.25 黄  
ねりごま 0.82 黄  
しろいりごま 0.41 黄  
マヨネーズノンエッグ 4.8 黄

兵庫もん献立

26

394

17.4

10.1

セルプおにぎり

こめ 71 黄

あじっきのり

1 赤

とんじる

ぶたにく 16 赤  
ごまあら 0.08 黄  
にんじん 4 緑  
だいごん 8 緑  
ごぼう 4 緑  
こんにやく 3.2 緑  
さつままい 16 黄  
あおなづき 3.2 緑  
かつおだし 0.48  
いりこだし 0.36  
みそ 6.4 赤

おひたし

にんじん 4 緑  
はくさい 24 緑  
ことつな 8 緑  
こんぶパウダー 0.01 赤  
みりん 0.72  
さとう 0.4 黄  
うすくちしょうゆ 1.92

再現献立

27

369

14.0

8.4

ごはん

こめ 56.3 黄

マーボー豆腐うどん

とりひきに 10.6 赤  
ごまあら 1.6 黄  
しょうが 0.18 緑  
にんにく 0.4 緑  
にんじん 7.92 緑  
だいいーミート 1.84 赤  
とうふ 79.2 赤  
はくさい 7.56 緑  
あおなづき 1.6 緑  
アヲ 1.6 緑  
さとう 2.38 黄  
うすくちしょうゆ 1.6  
こいきちしょうゆ 2  
みそ 1.58 赤  
さけ 1.58  
ちゅうかうブイオン 0.64  
でんぶん 2 黄

はるさめスープ

わかめ 0.4 赤  
はるさめ 3.2 黄  
はくさい 32 緑

28

404

18.3

15.6

ぎゅうにゆう

ミルクパン

ブラウنشチュー

ぶたにく 8 赤  
あぶら 0.16 黄  
にんにく 0.08 緑  
たまねぎ 32 緑  
にんじん 12 緑  
しめにじ 6.4 緑  
かぼちゃ 28 緑  
ブイオン 0.24  
あかうワイン 0.8  
トマトジュース 6.4  
トマトピューレ 0.8 緑  
トマトケチャップ 0.4  
こめこハヤシルウ 4.48 黄  
こめデミグラスソース 2.4 黄  
こしょう 0.02  
ウスターソース 0.32  
こいきちしょうゆ 0.32  
こんぶパウダー 0.01 赤  
とんかつソース 0.32

くじらのノルウェーに

くじら 28 赤  
やきちくわ 16 赤  
あげあらふ 4 黄  
トマトケチャップ 4  
さとう 1.6 黄  
ウスターソース 0.96  
とんかつソース 0.56

ハムのマリネサラダ

ハム 8 赤  
キャベツ 12 緑  
ホールコーン 4 緑  
きゅうり 12 緑  
りんごす 1.12  
なたねあらふ 0.8 黄  
さとう 0.4 黄  
うすくちしょうゆ 0.64  
しお 0.16  
こしょう 0.02

鯨献立

29

386

14.1

6.8

ごはん

こめ 56.3 黄

ミートソースどん

ぶたひきに 20.8 赤  
たまねぎ 24 緑  
にんじん 12 緑  
にんにく 0.16 緑  
ローリエ 0.01  
オリブオイル 0.16 黄  
だいいーミート 3.6 赤  
しお 0.32  
こしょう 0.01  
トマトみずに 16 緑  
トマトケチャップ 12  
ウスターソース 0.4  
こいきちしょうゆ 0.8

じゃがいものポタージュ

ハム 6.4 赤  
にんじん 8 緑  
じゃがいも 36 黄  
ブルッコリー 12 緑  
ほうれんそう 8 緑  
しいたけパスタ 8 赤  
ブイオン 1.2  
やさいだし 1.76  
とうにゆうバター 1 黄  
こめこ 2 黄  
とうにゆう 16 赤  
とにゆうクリーム 4 赤  
こしょう 0.02  
しらワイン 0.8

中学学校生徒献立

30

408

19.4

8.6

りょくちやめし

こめ 51.6 黄  
もちむぎ 10.2 黄  
しお 0.08  
さけ 1.55  
うすくちしょうゆ 2.72  
こんぶパウダー 0.03 赤  
えだまめ 8 緑  
せんざき 0.75 緑

とりにく

とりにく 16 赤  
あぶら 0.16 黄  
いどこんにやく 12 緑  
にんじん 12 緑  
ごぼう 12 緑  
やきとうふ 12 赤  
しろねぎ 16 緑  
さとう 2.32 黄  
みりん 1.23  
こいきちしょうゆ 2.4  
うすくちしょうゆ 0.8  
さけ 1.23

ぼらのたまねぎだれ

ぼら 1きれ 赤  
あぶら 0.16 黄  
しょうが 0.16 緑  
たまねぎ 0.02 赤  
こんぶパウダー 16 緑  
さけ 0.24  
みりん 0.24  
さとう 0.24 黄  
こいきちしょうゆ 0.8

はくすのドレッシングサラダ

ハム 8 赤  
キャベツ 8 緑  
ホールコーン 4 緑  
みずな 12 緑  
す 0.8  
ももジャム 1.6 黄  
なたねあらふ 0.8 黄  
うすくちしょうゆ 0.24  
こしょう 0.02

兵庫もん献立