

日	献立名	主にからだをつくるもの	主に熱や力のもとになるもの	おもにからだの調子を整えるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
2月	マダイの炊き込みごはん 鶏じゃが なすときゅうりの涼拌 ナタデココぶどうゼリー 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	まだい、昆布、鶏こま肉、生揚げ、 宗田厚削り節、さば厚削り節、 米みそ赤、イナアガー、ジョア	米、おしむぎ、じゃがいも、こんにゃく、 こめサラダ油、ざらめ、こめサラダ 油、三温糖、白ごま、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、なす、きゅうり、 ねぎ、ぶどうジュース、ナタデココ	しょうゆ、酒、みりん、天塩、米酢、鳥が らだし、食塩、白ワイン	500 kcal 20.4 g 9.6 g 1.8 g
3月	ごはん いわしのさんが焼き ほうれん草のりえ 沢庵梅 冷凍みかん 牛乳	いわし、鶏ひき肉、しほり豆腐、 ひじき、米みそ赤、豆腐、さき のみ、豚もも肉、昆布、宗田厚削り 節、さば厚削り節、牛乳	米、パン粉(乾燥)、でんぷん、三温糖、 こめサラダ油	しょうが、ねぎ、しそ葉、ほうれん草、もやし、 だいこん、ごぼう、えのきたけ、にんじん、冷凍 みかん	ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ、酒、 食塩、みりん、白だし	512 kcal 24.8 g 13.4 g 1.5 g
4月	畑のお肉のミートソーススパゲティ きのこサラダ 季節のフルーツ ヨーグルトあえ 牛乳	豚ひき肉、大豆、レンズ豆、米み そ赤、ピザチーズ、ツナ、ブレン ドヨーグルト、牛乳	スパゲティ、オリーブ油、こめサ ラダ油、三温糖、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト 缶、キャベツ、ふなしめじ、えのきたけ、マッシュ ルーム、ホールコーン、にんにく、レモン果汁、り んご、バナナ、みかん、缶栗	酒、こしょう、食塩、トマトケチャップ、 しょうゆ、米酢	514 kcal 22.0 g 17.6 g 1.8 g
5月	さつま芋おこわ ししゃものごま天ぷら 小松菜のお浸し 豚汁 牛乳	昆布、ししゃも、削り節、豚こま 肉、生揚げ、宗田厚削り節、さば 厚削り節、米みそ赤、米みそ白、 粉かつお節、牛乳	米、もち米、おしむぎ、さつまいも、小 麦粉、白ごま、黒ごま、こめサラダ 油、三温糖、こめサラダ油、糸こんにゃ く	さつま芋、はくさい、にんじん、レモン果汁、だい こん、ねぎ	酒、みりん、天塩、ベーキングパウダー、 食塩、しょうゆ	484 kcal 21.3 g 15.3 g 1.8 g
6月	中華丼(麦ごはん) ピリカラきゅうり わかめスープ ぶどう 牛乳	豚こま肉、えび、いか、米みそ赤、 カットわかめ、木綿豆腐、昆布、 牛乳	米、おしむぎ、こめサラダ油、でんぷ ん、三温糖、白ごま、ごま油、はるさめ	干椎茸、はくさい、たけのこ、ねぎ、にんじん、絹 さや、しょうが、にんにく、きゅうり、だいずも やし、ぶどう	酒、椎茸、もやし、鳥がらだし、オイス ターソース、しょうゆ、みりん、こし ょう、食塩、米酢、トウバンジャン	512 kcal 22.5 g 15.0 g 2.1 g
9月	ごはん ひじきふりかけ 里芋コロッケ 彩りサラダ 豆腐チゲスープ 梨 牛乳	ひじき、削り節、豚ひき肉、白い んげん豆、豆腐、ツナ、鶏こま肉、 木綿豆腐、昆布、宗田厚削り節、 さば厚削り節、米みそ赤、米み そ白、牛乳	米、こめサラダ油、三温糖、さといも、 小麦粉、パン粉(生)、こめサラダ油、 はちみつ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、黄パプリカ、ピー マン、レモン果汁、もやし、ねぎ、生しいたけ、チ ンゲン菜、白菜キムチ、なし	しょうゆ、みりん、米酢、酒、食塩、こ しょう、中濃ソース、ウスターソース、 トマトケチャップ	572 kcal 22.3 g 16.2 g 2.1 g
10月	ごはん 鶏肉のこうじ焼き お揚げとジャコのカリカラサラダ 南瓜の甘辛がらめ そうめんのすまし汁 牛乳	鶏もも肉、西京焼き用みそ、き ざみあげ、ちりめんじゃこ、き ざみのり、大豆、昆布、宗田厚削り 節、さば厚削り節、牛乳	米、塩こうじ、こめサラダ油、三温糖、 でんぷん、でんぷん、そうめん、花巻	さつま芋、はくさい、にんじん、ゆず果汁、かほ ちや、ごぼう、ふなしめじ、糸みつば	米酢、しょうゆ、食塩、酒、オイスター ソース、白だし、みりん	565 kcal 26.7 g 16.1 g 2.4 g
11月	ハンガタン イタリオンサラダ シナモンポテト ABCスープ 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	ベーコン(卵なし)、ツナ、白いん げん豆、昆布、豆腐、生クリーム、 ピザチーズ、いか、鶏こま肉、 ジョア	食パン、こめサラダ油、米粉、オリ ブ油、三温糖、さつまいも、こめサ ラダ油、マカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、 キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、パズル、にんに く、だいこん、ふなしめじ、ホールコーン	白ワイン、フンドヴォー、みりん、食 塩、こしょう、米酢、シナモン、鳥がら だし、トマト缶、しょうゆ、トマト ケチャップ、ウスターソース	572 kcal 26.3 g 18.0 g 2.5 g
12月	原木自然観察のため給食はありません					
13月	秋鮭ちらし なすと高野豆腐の揚げだし あざり汁 お月見だんご 牛乳	さけ、鮭茶玉子、昆布、宗田厚削り 節、さば厚削り節、さきのみ、 り、高野豆腐、あざり、カットわ かめ、米みそ赤、米みそ白、粉 かつお節、絹ごし豆腐、牛乳	米、さとう、三温糖、でんぷん、こめサ ラダ油、白玉粉	れんこん、レモン果汁、かんぴょう、干椎茸、絹さ や、なす、だいこん、はくさい、ねぎ	米酢、食塩、しょうゆ、みりん、酒、白 だし	519 kcal 24.9 g 13.7 g 2.5 g
17月	ごはん 煮込みハンバーグ 温野菜 ジュリエンスープ りんご 乳酸菌飲料(ヤクルト)	豚ひき肉、牛ひき肉、しほり豆 腐、ひじき、豆腐、ベーコン(卵 なし)、昆布、ヤクルト	米、こめサラダ油、でんぷん、パン粉 (乾燥)、ざらめ、小麦粉、じゃがいも、 こめサラダ油、オリーブ油	たまねぎ、ブロッコリー、黄パプリカ、だいこん、 にんじん、えのきたけ、パセリ、にんにく、トマト 缶、りんご	食塩、こしょう、ナツメグ、ノンエッグ マヨネーズ、トマトケチャップ、デミ グラスソース、中濃ソース、しょうゆ、 赤ワイン、食塩、ガーリックパウダー、 白ワイン、フンドヴォー	506 kcal 14.9 g 13.2 g 1.3 g
18月	ごはん 油淋鶏 はるさめサラダ 中華コンスープ ぶどう 牛乳	鶏むね肉、ロースハム、たまご、 木綿豆腐、昆布、牛乳	米、塩こうじ、でんぷん、こめサ ラダ油、さとう、はちみつ、こめサ ラダ油、ごま油、白ごま、はるさめ	しょうが、ねぎ、にんにく、もやし、きゅうり、に んじん、クリームコーン、ホールコーン、ふなし めじ、ぶどう	酒、しょうゆ、米酢、ノンエッグマヨ ネーズ、食塩、洋からし、こしょう、鳥が らだし	547 kcal 24.5 g 16.3 g 1.8 g
19月	根菜ビラフ 鶏肉のパン粉焼き りんごサラダ 豆腐スープ 牛乳	ツナ、鶏もも肉、ほたて、ブ レック、昆布、豆腐、米みそ赤、牛乳	米、おしむぎ、こめサラダ油、オリ ブ油、パン粉(乾燥)、三温糖、米粉	ごぼう、れんこん、たまねぎ、マッシュルーム、 ホールコーン、赤パプリカ、にんにく、パセリ、り んご、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、にんじ ん、ふなしめじ、えのきたけ	フンドヴォー、食塩、白ワイン、し ょうゆ、みりん、カレー粉、ターメリック、 こしょう、黒こしょう、ノンエッグマ ヨネーズ、鳥がらだし	522 kcal 25.3 g 19.2 g 2.0 g
20月	わかめごはん 黒むつもの西京焼き 3色野菜の浅漬け いものこ汁 ブルー 牛乳	炊込みわかめ、黒むつ、西京焼 き用みそ、鶏こま肉、きざみあ げ、昆布、宗田厚削り節、さば 厚削り節、牛乳	米、おしむぎ、ごま油、こめサ ラダ油、さといも、こんにゃく	きゅうり、だいこん、にんじん、ごま、ごぼ う、ブルー	白だし、食塩、酒	515 kcal 23.3 g 15.6 g 2.2 g
24月	カレー南蛮うどん バリバリれんこんサラダ 金時蒸しパン 牛乳	豚こま肉、きざみあげ、昆布、宗 田厚削り節、さば厚削り節、さ きのみ、り、豆腐、牛乳	うどん、こめサラダ油、ざらめ、小麦 粉、三温糖、さとう、さつまいも、栗甘 露煮	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ごぼ う、ふなしめじ、ねぎ、さやいんげん、れんこん、 はくさい、ごま、ゆず果汁	酒、みりん、ウスターソース、しょうゆ、 食塩、こしょう、カレー粉、米酢、ペー キングパウダー、バニラエッセンス	554 kcal 27.9 g 14.9 g 2.5 g
25月	ごはん さばの甘酢炒め ほうれん草のごま和え なめこ汁 牛乳	さば、木綿豆腐、カットわかめ、 昆布、宗田厚削り節、さば厚削り 節、米みそ赤、米みそ白、粉 かつお節、牛乳	米、でんぷん、こめサ ラダ油、こめサ ラダ油、三温糖、白ごま	しょうが、たまねぎ、たけのこ、生しいたけ、ピー マン、赤ピーマン、にんにく、ほうれん草、キャ ベツ、にんじん、なめこ、ねぎ	酒、米酢、トマトケチャップ、オイス ターソース、鳥がらだし、しょうゆ、食 塩、みりん	548 kcal 24.1 g 18.6 g 2.1 g
26月	田奈水田実習(稲刈り)のため給食はありません					
27月	さんまの油焼き 煮し鶏と青菜のぼん酢和え みそけんちん汁 柿 牛乳	さんま、きざみのり、サラダチ キン、生揚げ、昆布、宗田厚削り 節、さば厚削り節、米みそ赤、米 みそ白、粉かつお節、牛乳	米、おしむぎ、でんぷん、小麦粉、こめ サラダ油、三温糖、白ごま	しょうが、ごま、つな、もやし、にんじん、ゆず果 汁、だいこん、さやいんげん、ねぎ、生しいたけ、 柿	しょうゆ、みりん、酒、米酢	572 kcal 23.9 g 20.7 g 1.7 g
30月	秋野菜のキーマナンドッグ マカロニサラダ たまごスープ ぶどう 牛乳	豚ひき肉、レンズ豆、昆布、ツナ、 豆腐、たまご、牛乳	ナン(乳製品含む)、小麦粉、三温糖、 マカロニ、塩こうじ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、なす、 かぼちゃ、れんこん、マッシュルーム、ふなしめ じ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、 ほうれん草、ぶどう	ナツメグ、赤ワイン、カレー粉、こし ょう、ウスターソース、しょうゆ、食塩、パ プリカ、ノンエッグマヨネーズ、米酢、 鳥がらだし、白だし、白ワイン	534 kcal 20.7 g 20.8 g 2.2 g