

月	火	水	木	金
サンマー麺	タコライス	牛乳 1日	牛乳 2日	牛乳 3日
野菜がたっぷり入って、とろみのついた、しょうゆ味のラーメンです。横浜中華街で、まかない料理としてつくられたのが発祥だそうです。 	メキシコ料理のタコスの具（スパイシーに味付したひき肉）が、白いごはんと出会って生まれた料理です。沖縄県の料理店が発案し、全国に広まったそうです。	牛乳 えびピラフ ポパイサラダ ひよこ豆のスープ くだもの エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 607kcal 24.5g	牛乳 ごはん 魚のから揚げ甘酢あんかけ 明日葉のツナ和え(卵不使用) わかめと大根のスープ エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 731kcal 31.6g	 文化の日
6日	7日	8日	9日	10日
牛乳 鮭ときのこのクリーム Pasta 豆のサラダ くだもの エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 727kcal 31.3g	牛乳 あしたばパン オムレツ カラフルサラダ コーンスープ エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 676kcal 28.3g	牛乳 ごはん 中華風肉野菜炒め ミックスポテトサラダ もやしスープ エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 688kcal 26.5g	牛乳 きのこごはん さばのピリ辛焼き 白菜の柚子ひたし さつま芋のみそ汁 くだもの 給食試食会 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 680kcal 29.4g	牛乳 ビーンズドライカレー 花野菜のサラダ りんごゼリー エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 707kcal 26.5g
13日	14日	15日	16日	17日
牛乳 ごはん 魚のカレームニエル 鶏肉と里芋の煮物 みそ汁 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 671kcal 33.8g	牛乳 中華丼 春雨スープ 杏仁豆腐 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 634kcal 24.1g	牛乳 ごはん 松風焼 茹で野菜(ブロッコリー) 昆布の炒り煮 すまし汁 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 649kcal 29.0g	牛乳 パンブキンパン 豚肉といんげん豆の煮込み キャベツのマリネ カフェオレゼリー エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 632kcal 27.8g	牛乳 大根めし 魚の塩こうじ焼き にんじんシリシリ かき玉汁 くだもの エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 704kcal 29.5g
20日	21日	22日	23日	24日
牛乳 ごはん 肉豆腐 わかめとしらすの酢の物 打ち豆汁 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 688kcal 34.9g	牛乳 ごはん 鶏肉のバーベキューソース 茹で野菜(ブロッコリー) 高野豆腐の玉子とじ かぶのみそ汁 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 633kcal 36.7g	牛乳 サンマー麺 にらじゃが くだもの エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 624kcal 25.2g	 勤労感謝の日	牛乳 ごはん さばの塩焼き おろし和え いも煮 みそ汁 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 688kcal 35.1g
27日	28日	29日	30日	
牛乳 タコライス 玉子とわかめのスープ フルーツゼリー 沖縄県の郷土料理 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 733kcal 29.8g	牛乳 ごはん 和風ハンバーグおろしソース もやしとひじきのサラダ ほうれん草とベーコンのスープ エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 627kcal 27.1g	牛乳 ごはん 揚げぶり大根 白菜の梅和え みそ汁 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 691kcal 28.6g	牛乳 ピザトースト ポトフ りんごのサラダ エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 690kcal 28.4g	

※天候等の理由により、使用食材や献立を変更することがあります。

◎エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年(1・2・3年)は70%、高学年(4・5・6年)は85%です。