



食堂委員会による
人気ランチランキング
上位のメニューが
献立に登場！



22日(金)、25日(月)は、
食堂委員会の子たちが
考えてくれたメニューです。



日にち	今日のごはん	赤の食材 (血や肉になる)	黄の食材 (熱や力になる)	緑の食材 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1(金)	7分つき米 さわらのごま味噌焼き ポテトサラダ かきたま汁	さわら、みそ、★ベーコン、★鶏卵、 ★牛乳	てんさい糖、ごま、ごま、じゃが芋、 ★マヨネーズ、水稲穀粒(七分つき 米)、ごま油	玉ねぎ、コーン、にら	564 kcal 27.7 g 24.4 g 2.5 g
5(火)	7分つき米 肉じゃが にらともやしのごま酢和え 味噌汁	豚肉、ちりめんじゃこ、凍り豆腐、 カットわかめ、みそ、★牛乳	じゃが芋、板こんにゃく、てんさい 糖、なたね油、ごま、てんさい糖、水 稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、にんじん、にら、もやし、乾 しいたけ	554 kcal 26.7 g 19.6 g 2.4 g
6(水)	7分つき米 ガーリックチキン マカロニサラダ コンソメスープ	鶏もも肉、★調理用牛乳、★牛乳	オリーブ油、★カピ・スパゲッティ (乾)、★マヨネーズ、★有塩バター、 水稲穀粒(七分つき米)	れんこん、玉ねぎ、にんじん、コー ン、レモン(果汁)、しめじ、コーン、ス イトコン(缶詰、カラムスタイル)	647 kcal 29.9 g 31.6 g 3.6 g
7(木)	麻婆豆腐丼 中華サラダ 中華スープ	豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、★ハム、 カットわかめ、★牛乳	ごま油、てんさい糖、片栗粉、水稲穀 粒(半つき米)、ごま	にんじん、エリンギ、白ねぎ、もや し、こまつな、レモン(果汁)、玉ねぎ、 乾しいたけ	582 kcal 28.9 g 23.8 g 3.3 g
8(金)	7分つき米 白身魚のチーズ焼き もりもりサラダ ごぼうのポタージュ	メルルーサ、★チルドチーズ、干ひじ き、マグル(油漬・フレーク・ライト)、★調理 用牛乳、★牛乳	ごま、てんさい糖、水稲穀粒(七分 つき米)、じゃが芋、★有塩バター	こまつな、にんじん、キャベツ、コー ン、ごぼう、玉ねぎ	528 kcal 32.4 g 20.4 g 2.5 g
11(月)	7分つき米 豚肉のねぎ塩炒め 切干し大根煮 春雨スープ	豚肉、油揚げ、★牛乳	片栗粉、ごま油、てんさい糖、なたね 油、水稲穀粒(七分つき米)、はるさ め	にんじん、にら、白ねぎ、切干しだいこん、 乾しいたけ、コーン、こまつな	551 kcal 25 g 21.2 g 1.4 g
12(火)	5分つき米 鶏の唐揚げ ゆかり和え 味噌汁	鶏むね肉、かつお節、油揚げ、みそ、 ★牛乳	片栗粉、大豆油、水稲穀粒(半つき 米)	もやし、キャベツ、にんじん、しそ、 だいこん、しめじ	557 kcal 30.2 g 20 g 2.1 g
13(水)	豚丼 キムチ和え 味噌汁	豚肉、厚揚げ、カットわかめ、みそ、 ★牛乳	こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒 (半つき米)、ごま油、ごま	しめじ、玉ねぎ、はくさい(キムチ)、 白菜、きゅうり、にんじん、かぼちゃ	562 kcal 24.7 g 18.8 g 2 g
14(木)	七分つき米 いわしのみぞれ煮 かりかりじゃこサラダ 味噌汁	いわし、カットわかめ、ちりめん じゃこ、木綿豆腐、みそ、★牛乳	てんさい糖、てんさい糖、ごま、ごま 油、水稲穀粒(七分つき米)	だいこん、キャベツ、にんじん、玉ね ぎ、白菜	552 kcal 33.2 g 22.2 g 1.8 g
15(金)	キーマカレー コールスローサラダ コンソメスープ	豚ひき肉、合ひき肉(牛、豚)、★ ベーコン、★牛乳	★有塩バター、なたね油、★薄力粉、 水稲穀粒(七分つき米)、オリーブ 油、じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、れんこん、まいた け、トマト缶、キャベツ、にんじん、 コーン、パセリ(葉、生)、だいこん	586 kcal 23.3 g 24.5 g 2.4 g
18(月)	7分つき米 鶏肉のナンブラー炒め かぼちゃのみそマヨサラダ わかめスープ	鶏もも肉、みそ、木綿豆腐、カットわ かめ、★牛乳	片栗粉、なたね油、★マヨネーズ、水 稲穀粒(七分つき米)、ごま油、ごま	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、もや し、かぼちゃ、コーン	551 kcal 25.2 g 25.5 g 2.5 g
19(火)	7分つき米 さばの竜田揚げ 五目煮 味噌汁	さば、大豆(乾)、みそ、★牛乳	片栗粉、なたね油、板こんにゃく、て んさい糖、水稲穀粒(七分つき米)	にんじん、れんこん、乾しいたけ、 キャベツ、しめじ、だいこん	627 kcal 28.1 g 28.5 g 2.4 g
20(水)	ソフトフランス ウインナーポトフ マカロニサラダ 梨ゼリー	豚ウインナーソーセージ、★ハム、 ゼラチン、★牛乳	じゃが芋、★カピ・スパゲッティ(乾)、 ★マヨネーズ、★薄力粉、てんさい 糖	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、レモン (果汁)、日本なし(生)、レモン(果汁)	640 kcal 20 g 23.3 g 3.2 g
21(木)	7分つき米 鶏のカレー焼き 大学芋 すまし汁	鶏もも肉、木綿豆腐、★牛乳	じゃが芋、さつま芋、なたね油、てん さい糖、ごま、水稲穀粒(七分つき 米)	こまつな、玉ねぎ	621 kcal 26.4 g 25.6 g 2.6 g
22(金)	ロコモコケチャップ丼 きのこレモンサラダ コンソメスープ	豚ひき肉、鶏ひき肉、★鶏卵、★鶏卵 (全卵、ゆで)、★ハム、★牛乳	★パン粉(乾燥)、★有塩バター、水 稲穀粒(七分つき米)、てんさい糖、 なたね油	玉ねぎ、ピーズ、しめじ、まいたけ、 キャベツ、レモン(果汁)、にんじん、 白菜、コーン	612 kcal 34 g 27.6 g 3 g
25(月)	サンジのピラフ ジャーマンポテト 野菜だしのスープ ぶどうゼリー	まいか、★ベーコン、ゼラチン、★牛 乳	オリーブ油、水稲穀粒(七分つき 米)、★有塩バター、じゃが芋、てん さい糖	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、マッ シュルーム、にんにく、キャベツ、乾 しいたけ、ぶどうジュース、レモン (果汁)	552 kcal 17.6 g 16.7 g 3 g
26(火)	油淋鶏丼 大根とじゃこの酢の物の 味噌汁	鶏もも肉、ちりめんじゃこ、みそ、★ 牛乳	★薄力粉、片栗粉、なたね油、てんさい 糖、ごま油、水稲穀粒(半つき米)、 てんさい糖、ごま	白ねぎ、だいこん、だいこん葉、にん じん、白菜	628 kcal 26.4 g 25.9 g 2.6 g
27(水)	7分つき米 牛ごぼう 大根サラダ 味噌汁	牛肉、★ハム、油揚げ、カットわか め、みそ、★牛乳	なたね油、てんさい糖、こめ油、水稲 穀粒(七分つき米)	ごぼう、だいこん、きゅうり、キャベ ツ	562 kcal 29.7 g 21.5 g 1.8 g
28(木)	7分つき米 鶏肉のピザ焼き ひじボテサラダ きのこのスープ	鶏もも肉、★チルドチーズ、干ひじき、 ★牛乳	オリーブ油、じゃが芋、★マヨネー ズ、水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、コーン、にんじん、しめじ、 白菜、乾しいたけ	631 kcal 31.4 g 30 g 3.3 g
29(金)	ハヤシライス ハムコーンサラダ コンソメスープ	牛肉、★ハム、★牛乳	オリーブ油、★有塩バター、★薄力 粉、てんさい糖、水稲穀粒(七分つ き米)、じゃが芋	玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、に んじん、キャベツ、コーン、レモン (果汁)、まいたけ、にんじん	554 kcal 22.7 g 17.6 g 3.1 g

♡ = エネルギー 🍴 = たんぱく質 🥛 = 脂質 🍷 = 塩分

※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。

※食材料に、調味料やだしを取る食材は含まれていません。

※小麦、鶏卵、牛乳・乳製品、えび、かに、ナッツ類を含む食品に★が付いています。