

学校給食こんだて表

| 日 | 曜 | 献立名 | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g | 脂質 g | 塩分 g | |
|----|---|-----------|---------|--|--|---|---|-----------|---------|---------|------------|
| | | 主食 | 飲み物 | おかず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | | | | | 体の調子を整えるもの |
| 10 | 月 | ごはん | 牛乳 | とりのからあげ カレーもやし ツナとやさいのみそしる | ぎゅうにゅう とりももに く ツナ みそ だいず | こめ こめこ でんぶん こめあぶら じゃがいも | しょうが もやし こまつな コーン にんじん たまねぎ キャベツ | 672 | 25.4 | 22.9 | 1.8 |
| 11 | 火 | せきはん | 牛乳 | 【お花見・ふるさと献立】 あつあげのあまざけみそやき と うなのごまこんぶあえ だんごいりおはなみのつべいじる | あずき ぎゅうにゅう あ つあげ みそ こんぶ か まぼこ | こめ もち米 あまざけ ごま しらたまもち でん ぶん | キャベツ とうな コーン にん じん だいこん ほししいたけ たけのこ こんにやく | 607 | 21.6 | 14.3 | 1.8 |
| 12 | 水 | アップルこめごはん | 牛乳 | ミニオムレツ おはなばたけサラダ はるやさいのチキンとうにゅうシ チュー | ぎゅうにゅう たまご と りにく だいず とうにゅう う | こめこパン さとう こめ あぶら マカロニ オリー ブゆ じゃがいも こめこ | りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ か ぶ かぶのは とうな | 621 | 27.6 | 19.1 | 2.0 |
| 13 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | ポークカレー みかんとわかめのサラダ さくらゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ | こめ おおむぎ こめあぶ ら じゃがいも カレール ウ こめこ さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ プチマリン みかん さくらんぼ | 660 | 20.8 | 16.0 | 1.9 |
| 14 | 金 | ごはん | 牛乳 | ささかまのコーンマヨやき のりずあえ にくじゃが | ぎゅうにゅう ささかまぼ こ ツナ のり ぶたにく あつあげ | こめ ノンエッグマヨネー ズ ごま じゃがいも こ めあぶら さとう | コーン もやし こまつな にん じん たまねぎ しらたき さや いんげん | 659 | 26.2 | 18.6 | 2.0 |
| 17 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | セルフのとうないりツナそぼろど ん ローストチーズポテト はるキャベツのみそしる | ぎゅうにゅう ツナ ひじ き チーズ とうふ あぶ らあげ みそ | こめ おおむぎ こめあぶ ら さとう じゃがいも | たまねぎ コーン とうな にん じん えのきたけ キャベツ | 632 | 24.2 | 17.0 | 1.8 |
| 18 | 火 | かやくごはん | 牛乳 | 【食育の日献立：大阪府】 さわらのおこのみやきふうみ こまつなのたいたん にくすい | あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あお のり ちくわ ぶたにく とうふ こんぶ | こめ ノンエッグマヨネー ズ さとう | にんじん ごぼう こんにやく きりぼしだいこん こまつな え のきたけ はくさい はねぎ | 625 | 28.8 | 20.0 | 2.3 |
| 19 | 水 | こくとうパン | 牛乳 | キャベツメンチカツ こまつなとコーンのソテー ミネストローネ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だ いず | コッペパン くるぎとう でんぶん こめあぶら じゃがいも マカロニ オ リーブゆ さとう | キャベツ たまねぎ にんじん こまつな コーン にんにく ト マト | 644 | 24.4 | 23.1 | 2.3 |
| 20 | 木 | ゆでうどん | 牛乳 | わふうじる ひたしまめ きりぼしだいこんのごまずあえ | ぎゅうにゅう とりももに く こんぶ あおだいず | ゆでうどん でんぶん ご ま さとう | ごぼう にんじん たまねぎ え のきたけ ながねぎ きりぼしだ いこん キャベツ こまつな | 620 | 23.7 | 15.6 | 2.0 |
| 21 | 金 | ごはん | 牛乳 | さばのみそに たくあんあえ ごもくじる | ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ とうふ あぶらあ げ | こめ さとう ごま ごま あぶら | しょうが にんじん キャベツ こまつな たくあん ごぼう だ いこん しめじ こんにやく な がねぎ | 620 | 26.7 | 18.0 | 2.0 |
| 24 | 月 | ごはん | 牛乳 | セルフのビビンバ ちゅうかふうコーンたまごスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ たまご | こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも でん ぶん | にんにく しらたき きりぼしだ いこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ コーン なが ねぎ | 639 | 24.7 | 19.3 | 1.8 |
| 25 | 火 | ごはん | のむヨーグルト | ぎょうざ もずくのチャプチェ マーボーあつあげ | ジョア とりにく ぶた にく もずく だいず な ると あつあげ みそ | こめ こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう じゃ がいも こめあぶら | キャベツ たまねぎ なら しょ うが にんじん こまつな にん にく | 644 | 25.0 | 12.0 | 1.8 |
| 26 | 水 | ごはん | 牛乳 | かれのいレモンソース あおだいずのなめたけあえ にらたまじる | ぎゅうにゅう カレイ あ おだいず とうふ みそ | こめ でんぶん こむぎこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも | しょうが レモン こまつな キャベツ なめたけ にんじん たまねぎ なら | 610 | 25.0 | 16.3 | 1.9 |
| 27 | 木 | ソフトめん | 牛乳 | ビーンズミートソース かいそうこんにやくサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ | ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめ こ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ こんにやく コーン | 668 | 28.8 | 16.9 | 2.0 |
| 28 | 金 | ごはん | 牛乳 | てづくりツナたまごやき おかかマヨあえ しおこうじとりじる | ぎゅうにゅう たまご ツ ナ チーズ かつおぶし とりももにく とうふ | こめ ノンエッグマヨネー ズ じゃがいも | たまねぎ キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん な がねぎ | 640 | 23.3 | 20.6 | 1.7 |

一食平均エネルギー：637 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.0 g

食塩：1.9 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

学校給食こんだて表

| 日 | 曜 | 献立名 | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g | 脂質 g | 塩分 g | |
|----|---|-----------|---------|--|--|---|---|-----------|---------|---------|------------|
| | | 主食 | 飲み物 | おかず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | | | | | 体の調子を整えるもの |
| 10 | 月 | ごはん | 牛乳 | とりのからあげ カレーもやし ツナとやさいのみそしる | ぎゅうにゅう とりももに く ツナ みそ だいず | こめ こめこ でんぶん こめあぶら じゃがいも | しょうが もやし こまつな コーン にんじん たまねぎ キャベツ | 672 | 25.4 | 22.9 | 1.8 |
| 11 | 火 | せきはん | 牛乳 | 【お花見・ふるさと献立】 あつあげのあまざけみそやき と うなのごまこんぶあえ だんごいりおはなみのつべいじる | あずき ぎゅうにゅう あ つあげ みそ こんぶ か まぼこ | こめ もち米 あまざけ ごま しらたまもち でん ぶん | キャベツ とうな コーン にん じん だいこん ほししいたけ たけのこ こんにやく | 607 | 21.6 | 14.3 | 1.8 |
| 12 | 水 | アップルこめごはん | 牛乳 | ミニオムレツ おはなばたけサラダ はるやさいのチキンとうにゅうシ チュー | ぎゅうにゅう たまご と りにく だいず とうにゅう う | こめこパン さとう こめ あぶら マカロニ オリー ブゆ じゃがいも こめこ | りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ か ぶ かぶのは とうな | 621 | 27.6 | 19.1 | 2.0 |
| 13 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | ポークカレー みかんとわかめのサラダ さくらゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ | こめ おおむぎ こめあぶ ら じゃがいも カレール ウ こめこ さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ ブチマリン みかん さくらんぼ | 660 | 20.8 | 16.0 | 1.9 |
| 14 | 金 | ごはん | 牛乳 | ささかまのコーンマヨやき のりずあえ にくじゃが | ぎゅうにゅう ささかまぼ こ ツナ のり ぶたにく あつあげ | こめ ノンエッグマヨネー ズ ごま じゃがいも こ めあぶら さとう | コーン もやし こまつな にん じん たまねぎ しらたき さや いんげん | 659 | 26.2 | 18.6 | 2.0 |
| 17 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | セルフのとうないりツナそぼろど ん ローストチーズポテト はるキャベツのみそしる | ぎゅうにゅう ツナ ひじ き チーズ とうふ あぶ らあげ みそ | こめ おおむぎ こめあぶ ら さとう じゃがいも | たまねぎ コーン とうな にん じん えのきたけ キャベツ | 632 | 24.2 | 17.0 | 1.8 |
| 18 | 火 | かやくごはん | 牛乳 | 【食育の日献立：大阪府】 さわらのおこのみやきふうみ こまつなのたいたん にくすい | あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あお のり ちくわ ぶたにく とうふ こんぶ | こめ ノンエッグマヨネー ズ さとう | にんじん ごぼう こんにやく きりぼしだいこん こまつな え のきたけ はくさい はねぎ | 625 | 28.8 | 20.0 | 2.3 |
| 19 | 水 | こくとうパン | 牛乳 | キャベツメンチカツ こまつなとコーンのソテー ミネストローネ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だ いず | コッペパン くるぎとう でんぶん こめあぶら じゃがいも マカロニ オ リーブゆ さとう | キャベツ たまねぎ にんじん こまつな コーン にんにく ト マト | 644 | 24.4 | 23.1 | 2.3 |
| 20 | 木 | ゆでうどん | 牛乳 | わふうじる ひたしまめ きりぼしだいこんのごまずあえ | ぎゅうにゅう とりももに く こんぶ あおだいず | ゆでうどん でんぶん ご ま さとう | ごぼう にんじん たまねぎ え のきたけ ながねぎ きりぼしだ いこん キャベツ こまつな | 620 | 23.7 | 15.6 | 2.0 |
| 21 | 金 | ごはん | 牛乳 | さばのみそに たくあんあえ ごもくじる | ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ とうふ あぶらあ げ | こめ さとう ごま ごま あぶら | しょうが にんじん キャベツ こまつな たくあん ごぼう だ いこん しめじ こんにやく な がねぎ | 620 | 26.7 | 18.0 | 2.0 |
| 24 | 月 | ごはん | 牛乳 | セルフのビビンバ ちゅうかふうコーンたまごスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ たまご | こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも でん ぶん | にんにく しらたき きりぼしだ いこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ コーン なが ねぎ | 639 | 24.7 | 19.3 | 1.8 |
| 25 | 火 | ごはん | のむヨーグルト | ぎょうざ もずくのチャプチェ マーボーあつあげ | ジョア とりにく ぶた にく もずく だいず な ると あつあげ みそ | こめ こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう じゃ がいも こめあぶら | キャベツ たまねぎ なら しょ うが にんじん こまつな にん にく | 644 | 25.0 | 12.0 | 1.8 |
| 26 | 水 | ごはん | 牛乳 | かれのいレモンソース あおだいずのなめたけあえ にらたまじる | ぎゅうにゅう カレイ あ おだいず とうふ みそ | こめ でんぶん こむぎこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも | しょうが レモン こまつな キャベツ なめたけ にんじん たまねぎ なら | 610 | 25.0 | 16.3 | 1.9 |
| 27 | 木 | ソフトめん | 牛乳 | ビーンズミートソース かいそうこんにやくサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ | ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめ こ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ こんにやく コーン | 668 | 28.8 | 16.9 | 2.0 |
| 28 | 金 | ごはん | 牛乳 | てづくりツナたまごやき おかかマヨあえ しおこうじとりじる | ぎゅうにゅう たまご ツ ナ チーズ かつおぶし とりももにく とうふ | こめ ノンエッグマヨネー ズ じゃがいも | たまねぎ キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん な がねぎ | 640 | 23.3 | 20.6 | 1.7 |

一食平均エネルギー：637 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.0 g

食塩：1.9 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

学校給食こんだて表

| 日 | 曜 | 献立名 | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g | 脂質 g | 塩分 g | |
|----|---|-----------|---------|--|--|---|---|-----------|---------|---------|------------|
| | | 主食 | 飲み物 | おかず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | | | | | 体の調子を整えるもの |
| 10 | 月 | ごはん | 牛乳 | とりのからあげ カレーもやし ツナとやさいのみそしる | ぎゅうにゅう とりももに く ツナ みそ だいず | こめ こめこ でんぶん こめあぶら じゃがいも | しょうが もやし こまつな コーン にんじん たまねぎ キャベツ | 672 | 25.4 | 22.9 | 1.8 |
| 11 | 火 | せきはん | 牛乳 | 【お花見・ふるさと献立】 あつあげのあまざけみそやき と うなのごまこんぶあえ だんごいりおはなみのつべいじる | あずき ぎゅうにゅう あ つあげ みそ こんぶ か まぼこ | こめ もち米 あまざけ ごま しらたまもち でん ぶん | キャベツ とうな コーン にん じん だいこん ほししいたけ たけのこ こんにやく | 607 | 21.6 | 14.3 | 1.8 |
| 12 | 水 | アップルこめごはん | 牛乳 | ミニオムレツ おはなばたけサラダ はるやさいのチキンとうにゅうシ チュー | ぎゅうにゅう たまご と りにく だいず とうにゅう う | こめこパン さとう こめ あぶら マカロニ オリー ブゆ じゃがいも こめこ | りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ か ぶ かぶのは とうな | 621 | 27.6 | 19.1 | 2.0 |
| 13 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | ポークカレー みかんとわかめのサラダ さくらゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ | こめ おおむぎ こめあぶ ら じゃがいも カレール ウ こめこ さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ ブチマリン みかん さくらんぼ | 660 | 20.8 | 16.0 | 1.9 |
| 14 | 金 | ごはん | 牛乳 | ささかまのコーンマヨやき のりずあえ にくじゃが | ぎゅうにゅう ささかまぼ こ ツナ のり ぶたにく あつあげ | こめ ノンエッグマヨネー ズ ごま じゃがいも こ めあぶら さとう | コーン もやし こまつな にん じん たまねぎ しらたき さや いんげん | 659 | 26.2 | 18.6 | 2.0 |
| 17 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | セルフのとうないりツナそぼろど ん ローストチーズポテト はるキャベツのみそしる | ぎゅうにゅう ツナ ひじ き チーズ とうふ あぶ らあげ みそ | こめ おおむぎ こめあぶ ら さとう じゃがいも | たまねぎ コーン とうな にん じん えのきたけ キャベツ | 632 | 24.2 | 17.0 | 1.8 |
| 18 | 火 | かやくごはん | 牛乳 | 【食育の日献立：大阪府】 さわらのおこのみやきふうみ こまつなのたいたん にくすい | あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あお のり ちくわ ぶたにく とうふ こんぶ | こめ ノンエッグマヨネー ズ さとう | にんじん ごぼう こんにやく きりぼしだいこん こまつな え のきたけ はくさい はねぎ | 625 | 28.8 | 20.0 | 2.3 |
| 19 | 水 | こくとうパン | 牛乳 | キャベツメンチカツ こまつなとコーンのソテー ミネストローネ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だ いず | コッペパン くるぎとう でんぶん こめあぶら じゃがいも マカロニ オ リーブゆ さとう | キャベツ たまねぎ にんじん こまつな コーン にんにく ト マト | 644 | 24.4 | 23.1 | 2.3 |
| 20 | 木 | ゆでうどん | 牛乳 | わふうじる ひたしまめ きりぼしだいこんのごまずあえ | ぎゅうにゅう とりももに く こんぶ あおだいず | ゆでうどん でんぶん ご ま さとう | ごぼう にんじん たまねぎ え のきたけ ながねぎ きりぼしだ いこん キャベツ こまつな | 620 | 23.7 | 15.6 | 2.0 |
| 21 | 金 | ごはん | 牛乳 | さばのみそに たくあんあえ ごもくじる | ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ とうふ あぶらあ げ | こめ さとう ごま ごま あぶら | しょうが にんじん キャベツ こまつな たくあん ごぼう だ いこん しめじ こんにやく な がねぎ | 620 | 26.7 | 18.0 | 2.0 |
| 24 | 月 | ごはん | 牛乳 | セルフのビビンバ ちゅうかふうコーンたまごスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ たまご | こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも でん ぶん | にんにく しらたき きりぼしだ いこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ コーン なが ねぎ | 639 | 24.7 | 19.3 | 1.8 |
| 25 | 火 | ごはん | のむヨーグルト | ぎょうざ もずくのチャプチェ マーボーあつあげ | ジョア とりにく ぶた にく もずく だいず な ると あつあげ みそ | こめ こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう じゃ がいも こめあぶら | キャベツ たまねぎ なら しょ うが にんじん こまつな にん にく | 644 | 25.0 | 12.0 | 1.8 |
| 26 | 水 | ごはん | 牛乳 | かれのいレモンソース あおだいずのなめたけあえ にらたまじる | ぎゅうにゅう カレイ あ おだいず とうふ みそ | こめ でんぶん こむぎこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも | しょうが レモン こまつな キャベツ なめたけ にんじん たまねぎ なら | 610 | 25.0 | 16.3 | 1.9 |
| 27 | 木 | ソフトめん | 牛乳 | ビーンズミートソース かいそうこんにやくサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ | ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめ こ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ こんにやく コーン | 668 | 28.8 | 16.9 | 2.0 |
| 28 | 金 | ごはん | 牛乳 | てづくりツナたまごやき おかかマヨあえ しおこうじとりじる | ぎゅうにゅう たまご ツ ナ チーズ かつおぶし とりももにく とうふ | こめ ノンエッグマヨネー ズ じゃがいも | たまねぎ キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん な がねぎ | 640 | 23.3 | 20.6 | 1.7 |

一食平均エネルギー：637 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.0 g

食塩：1.9 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。