

学校給食献立表

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				
11	火	赤飯	牛乳	【お花見・ふるさと献立】 厚揚げの甘酒みそ焼き とう菜の昆布あえ 団子入りお花見のっぺい汁 さくらゼリー	小豆 牛乳 厚揚げ みそ 昆布 かまぼこ	米 もち米 甘酒 白玉も ち でんぶん 砂糖 水あ め	キャベツ 冬菜 コーン にんじ ん 大根 干しいたけ たけの こ こんにゃく さくらんぼ レ モン	747	24.6	15.0	1.9
12	水	アップル茶粉パン	牛乳	ミニオムレット お花畑サラダ 春野菜のチキンクリームシチュー	牛乳 卵 鶏肉 大豆	こめ粉パン 砂糖 米油 マカロニ オリーブ油 じゃがいも 米粉	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ かぶ かぶの葉 冬菜	834	35.1	23.8	2.8
13	木	麦ごはん	牛乳	ポークエッグカレー みかんとわかめのサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 大 豆 わかめ	米 大麦 米油 じゃがい も カレールウ 米粉 砂 糖	しょうが にんにく 玉ねぎ に んじん キャベツ プチマリン みかん	813	27.1	21.8	2.5
14	金	ごはん	牛乳	笹かまのコーンマヨ焼き のり酢あえ 肉じゃが	牛乳 笹かまぼこ ツナ のり 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも 米油 砂糖	コーン もやし 小松菜 にんじ ん 玉ねぎ しらたき さやいん げん	792	31.5	21.4	2.4
17	月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナととう菜のそぼろ丼 ローストチーズポテト 春キャベツのみそ汁	牛乳 卵 ツナ 大豆 チーズ 豆腐 油揚げ み そ	米 大麦 米油 でんぶん 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん 冬菜 玉ねぎ えのき たけ キャベツ	802	30.0	24.1	2.4
18	火	かやくごはん	牛乳	【食育の日献立：大阪府】 さわらのお好み焼き風味 小松菜の炊いたん 肉すい	油揚げ 牛乳 さわら か つお節 青のり ちくわ 豚肉 豆腐 昆布	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく 切干大根 小松菜 えのきたけ 白菜 葉ねぎ	751	34.9	23.3	2.7
19	水	黒糖パン	牛乳	焼きキャベツメンチカツ 小松菜とコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコ ン 大豆	コッペパン 黒砂糖 でん ぶん 米油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 砂 糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん も やし 小松菜 コーン にんにく トマト	825	30.5	27.0	3.0
20	木	ゆでうどん	牛乳	和風かきたま汁 ひたし豆 切り干し大根のごま酢あえ	牛乳 鶏肉 昆布 卵 青 大豆	ゆでうどん でんぶん ご ま 砂糖	ごぼう にんじん 玉ねぎ えの きたけ 長ねぎ 切干大根 キャ ベツ 小松菜	801	31.4	20.3	2.5
21	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 たくあんあえ 五目汁	牛乳 さば みそ ちくわ 豆腐 油揚げ	米 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 たくあん ごぼう 大根 しめじ こんにゃく 長ねぎ	734	30.9	20.3	2.4
24	月	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ 中華風コーン卵スープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 卵	米 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも でんぶん	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ コーン 長ねぎ	762	29.0	21.8	2.3
25	火	ごはん	飲むヨーグルト	ぎょうざ もずくのチャプチェ マーボー厚揚げ	発酵乳 鶏肉 豚肉 もず く 大豆 なたと 厚揚げ みそ	米 小麦粉 でんぶん ご ま油 砂糖 じゃがいも 米油	キャベツ 玉ねぎ なら しょう が にんじん 小松菜 にんにく	779	29.8	15.3	2.2
26	水	ごはん	牛乳	かれのいレモンソース 青大豆のなめたけあえ にらたまみそ汁	牛乳 カレイ 青大豆 豆 腐 卵 みそ	米 でんぶん 小麦粉 米 油 砂糖 ごま じゃがい も	しょうが レモン 小松菜 キャ ベツ なめたけ にんじん 玉ね ぎ なら	748	31.6	20.4	2.4
27	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース 海藻こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	828	35.4	19.3	2.5
28	金	ごはん	牛乳	手作りツナたまご焼き おかかマヨあえ 塩こうじ鶏汁	牛乳 卵 ツナ チーズ かつお節 鶏肉 豆腐	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ キャベツ 小松菜 にん じん ごぼう 大根 長ねぎ	755	27.1	23.8	2.1

一食平均エネルギー：784 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：21.3 g

食塩：2.4 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。