

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
	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	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 寒天 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 みかん缶	795	26.7
11 火	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ 切り干し大根のごま酢あえ ツナと野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 みそ 大豆	米 ごま油 でんぷん 小麦粉 ごま 砂糖 じゃ がいも	しょうが にんにく 切干大根 もやし 冬菜 コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ	785	30.6
12 水	春色ご飯	牛乳	【入学・進級お祝い・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	卵 わかめ 牛乳 厚揚げ みそ 昆布 かまぼこ	米 米油 でんぷん ごま 甘酒 白玉もち 砂糖 水あめ	にんじん もやし 冬菜 コーン 大根 干しいたけ こんにゃく さくらんぼ レモン汁	735	24.7
13 木	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	クリームコーン もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	803	32.2
14 金	アップル米粉パン	牛乳	ミニオムレツ お花畑サラダ 春野菜のクリームシチュー	牛乳 卵 豚肉 大豆 豆乳	こめ粉パン タピオカパール 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	846	35.5
17 月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナととう菜のそぼろ丼 ローストポテト 春キャベツのみそ汁	牛乳 卵 ツナ 大豆 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 でんぷん 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	750	27.5
18 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	ジョア ストロベリー 鶏肉 豚肉 もずく 大豆 なた 厚揚げ みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 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	780	29.8
19 水	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 長ねぎ	761	35.4
20 木	ゆでうどん	牛乳	和風かきたま汁 大豆と小魚のごまがらめ きゅうりとキャベツの即席漬け	牛乳 豚肉 昆布 卵 大豆 片口いわし	ゆでうどん でんぷん 米油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ	796	34.5
21 金	黒糖パン	牛乳	焼きキャベツメンチカツ ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく ベーコン 大豆	コッペパン 黒砂糖 ラード でんぷん 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 ほうれん草 コーン にんにく トマト	826	30.8
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 わかめ 卵	米 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも でんぷん	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 しめじ クリームコーン コーン 長ねぎ	766	29.2
25 火	ごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げだししょうゆかけ ゆかり和え 高野豆腐の卵とじ煮	牛乳 めぎす 鶏肉 高野豆腐 卵	米 米粉 米油 ごま じゃがいも 砂糖	もやし にんじん 小松菜 ゆかり粉 玉ねぎ えのきたけ さやいんげん 長ねぎ	752	34.5
26 水	ごはん	牛乳	いかのごまだれがけ ひじきと大豆の炒め煮 春野菜豚汁	牛乳 いか ひじき 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶの葉 キャベツ	737	35.1
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	35.3
28 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	742	31.3

一食平均エネルギー：780 Kcal

たんぱく質：31.5 g

脂質：21.2 g

食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。