

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				
1	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにゃくと小松菜のサラダ	牛乳 豚肉 大豆 白いんげん豆	米 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト こんにゃく 小松菜 コーン キャベツ	808	26.7	21.0	2.2
2	火	若菜ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 こいのぼりハンバーグ うどのツナマヨ和え 若竹かぶと汁	青大豆 かつお節 牛乳 鶏肉 ツナ かまぼこ 豆腐 わかめ 昆布	米 大麦 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	コーン 高菜漬 玉ねぎ やまうど キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ 長ねぎ	801	31.3	26.0	2.8
8	月	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 みそポテト 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく みそ 厚揚げ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン しめじ キャベツ	761	28.3	16.5	2.5
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とり肉のみそ焼き 上越産野菜のサラダ たけのこ汁	牛乳 鶏肉 みそ 青大豆 さば 卵	米 砂糖 ごま 米油 じゃがいも	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ たけのこ	843	36.1	26.1	2.1
10	水	ごはん	牛乳	ささかまの青のり焼き もやしのごま炒め 豆腐の中華煮	牛乳 笹かまぼこ 青のり 豚肉 豆腐	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま 米油 砂糖 でんぷん	にんにく にんじん 切干大根 もやし たら しょうが キャベツ 玉ねぎ メンマ 干しいたけ 長ねぎ	818	35.2	21.6	2.5
11	木	ゆで中華麺	牛乳	わかめラーメンスープ 厚揚げのお好み焼き 中華あえ	牛乳 豚肉 なんと わかめ 厚揚げ かつお節	中華麺 砂糖 米油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	メンマ にんじん もやし 長ねぎ キャベツ 小松菜	769	34.1	21.0	2.5
12	金	ごはん	牛乳	かつおと大豆のチリソース 青菜のおひたし たまごとわかめのスープ	牛乳 春がつつお 大豆 卵 豆腐 わかめ	米 でんぷん 米粉 じゃがいも 米油 ごま油 砂糖 ごま	しょうが にんにく にんじん もやし えのきたけ 小松菜	859	38.1	24.2	2.4
15	月	ごはん	牛乳	【食育の日献立 宮崎県】 チキン南蛮 千切り大根のまだか漬け スープギョーザ	牛乳 鶏肉 昆布 豚肉	米 米粉 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 でんぷん ラード ごま油	玉ねぎ 切干大根 にんじん しょうが キャベツ もやし たら	852	27.8	26.3	2.3
16	火	ごはん	牛乳	さわらの薬味焼き のり酢あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 さわら のり 厚揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	葉ねぎ しょうが もやし 小松菜 にんじん えのきたけ 玉ねぎ	769	33.0	19.8	2.1
17	水	黒糖こめ粉パン	牛乳	オムレツの甘酒トマトソースがけ 三色あえもの 季節野菜のポトフ	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆	こめ粉パン 黒砂糖 甘酒 米油 パン粉 じゃがいも	トマト にんにく もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ	792	33.4	23.9	3.1
18	木	ソフト麺	牛乳	ごまみそ坦々スープ いわしのカリカリ焼き 磯あえ	牛乳 豚肉 大豆 みそ まいわし わかめ	ソフトめん 米油 砂糖 ねりごま ごま じゃがいも パン粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ 小松菜 キャベツ	819	36.5	21.3	2.2
19	金	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ トック入りキムチスープ	牛乳 ツナ 豚肉 油揚げ みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 トック	にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ キャベツ キムチ たら	793	29.2	22.8	2.4
22	月	ごはん	牛乳	太巻き玉子 茎わかめのきんぴら ツナとじゃがいもの塩煮	牛乳 卵 さつま揚げ 茎わかめ ツナ 厚揚げ	米 砂糖 米油 ごま じゃがいも	にんじん さやいんげん こんにゃく 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ にんにく	818	28.5	21.3	2.3
23	火	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 ゆかりあえ かきたま汁	牛乳 さば みそ 卵	米 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん	しょうが きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜	775	31.3	19.3	2.3
24	水	丸パン	牛乳	雪室じゃがいもコロッケ ペンネサラダ クリームスープ	牛乳 豚肉 白いんげん豆 スキムミルク	コッペパン じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 米油 ペンネ	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ コーン ブロッコリー	847	30.4	27.7	3.2
25	木	茶飯	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ごまみそ和え 塩こうじスープ	牛乳 ししゃも 青のり みそ 豚肉 豆腐	米 もち米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	もやし キャベツ にんじん えのきたけ 小松菜	811	29.4	23.3	2.7
26	金	ごはん	牛乳	ホイコーロー のり塩ビーンズポテト 春雨スープ	牛乳 豚肉 青のり 大豆 なんと	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 春雨	長ねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん もやし メンマ 小松菜	758	30.2	14.4	2.3
29	月	麦ごはん	牛乳	ツナエッグカレー こんにゃくと海藻のサラダ ヨーグルト	牛乳 ツナ うずら卵 大豆 茎わかめ 青大豆 ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん こんにゃく キャベツ	868	28.1	21.8	2.3
30	火	ごはん	牛乳	肉団子の甘酢あん ごまマヨネーズサラダ 車ふのたまごとじ煮	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	米 砂糖 でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ふ	小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	829	28.6	24.4	2.1
31	水	ごはん	牛乳	がんもの含め煮 なめたけあえ キャベツのみそ汁	牛乳 がんもどき かつお節 油揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 じゃがいも	もやし にんじん 小松菜 なめたけ 玉ねぎ キャベツ	788	29.0	22.4	2.6

一食平均エネルギー：809 Kcal

たんぱく質：31.3 g

脂質：22.3 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。