

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		
1	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ 米粉 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにゃく 小松菜 コーン キャベツ	763	25.7
2	火	たけのこごはん	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 わかめとかぶと汁	油揚げ 牛乳 鶏肉 大豆たんぱく ツナ かまぼこ 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 ラード ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん たけのこ 玉ねぎ うど キャベツ えのきたけ 長ねぎ	751	29.8
8	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とり肉の塩こうじ焼き 切干大根サラダ たけのこ汁	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 卵 みそ	米 ごま 米油 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ 切干大根 にんじん 玉ねぎ たけのこ	809	33.6
9	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	長ねぎ しょうが もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ	741	32.9
10	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテトビーンズ 春雨スープ	牛乳 豚肉 炒り大豆 なると	米 ごま油 砂糖 でんぶん 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 ほうれん草	734	29.7
12	金	ごはん	牛乳	かつおと大豆のチリソース アスパラガスの中華サラダ わかめのスープ	牛乳 春がつつお 大豆 豆腐 わかめ	米 でんぶん 米粉 じゃがいも 米油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく コーン もやし アスパラガス にんじん えのきたけ ほうれん草	785	34.3
15	月	麦ごはん	牛乳	ツナカレー こんにゃくと海藻のサラダ ヨーグルト	牛乳 ツナ 茎わかめ 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 サラダこんにゃく キャベツ	801	25.4
16	火	ごはん	牛乳	あじの味噌マヨネーズ焼き もやしのごま炒め 鶏ごぼう汁	牛乳 あじ みそ 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 豆腐	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま ラード なたね油	しょうが にんにく にんじん もやし にら 玉ねぎ こんにゃく キャベツ ごぼう 長ねぎ	746	34.8
17	水	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 厚焼きたまご キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく 卵 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 コーンフラワー 大豆油 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ	713	29.4
18	木	ソフト麺	牛乳	ごまみそ坦々スープ ローストチーズポテト 磯あえ	牛乳 豚肉 大豆 みそ チーズ のり	ソフトめん 米油 砂糖 ねりごま ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 長ねぎ ほうれん草 もやし	826	36.1
19	金	黒糖こめ粉パン	牛乳	チーズオムレツ 三色あえもの 季節野菜のポトフ 手作りいちごゼリー	牛乳 卵 チーズ 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 白いんげん豆	こめ粉パン 黒砂糖 タピオカパール 砂糖 大豆油 ラード なたね油 じゃがいも	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ しょうが キャベツ かぶ いちご レモン汁	844	34.8
22	月	ごはん	牛乳	ポーク焼売 ツナサラダ 豆腐の中華煮	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 うずら卵 豆腐	米 パン粉 砂糖 でんぶん 米油 ごま油	玉ねぎ ほうれん草 もやし コーン しょうが にんにく にんじん メンマ えのきたけ にら	809	33.6
23	火	わかめごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 福神漬けあえ 塩こうじスープ	わかめ 牛乳 ししゃも 青のり	米 大麦 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ 福神漬け えのきたけ 玉ねぎ ほうれん草	742	23.0
24	水	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 でんぶん ラード ごま油	きゅうり 玉ねぎ 切干大根 にんじん しょうが キャベツ もやし にら	816	27.3
25	木	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き ゆかりあえ かきたま汁	牛乳 さば みそ 卵	米 ごま 砂糖 じゃがいも でんぶん	きゅうり もやし にんじん ゆかり粉 玉ねぎ ほうれん草	743	31.5
26	金	丸パン	牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ ペンネサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 白いんげん豆 豆乳	丸パン でんぶん 砂糖 ペンネ 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン	789	34.2
29	月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ スタミナごまみそスープ	牛乳 ツナ 豚肉 みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 じゃがいも ごま	にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ キムチ にら	744	27.2
30	火	ごはん	牛乳	めぎすの粒マスタード焼き ごまマヨネーズサラダ 野菜の玉子とじ煮	牛乳 めぎす 豆腐 卵	米 米油 ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ふ 砂糖	ほうれん草 もやし にんじん コーン 玉ねぎ さやいんげん	771	32.5
31	水	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ ツナと野菜のたまご炒め キャベツ豚汁	牛乳 厚揚げ ツナ 卵 豚肉 大豆 みそ	米 ごま 砂糖 でんぶん 大豆油 米油 じゃがいも	にんじん もやし えのきたけ 小松菜 しょうが 玉ねぎ こんにゃく キャベツ	773	31.3

一食平均エネルギー：774 Kcal

たんぱく質：30.9 g

脂質：21.8 g

食塩：2.3 g

☆献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。