

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
1	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのチーズソース しょうゆフレンチ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ベーコ ン しろいんげんまめ	こめ さとう ノンエッグ マヨネーズ こめあぶら マカロニ	たまねぎ パセリ こまつな もやし にんじん にんにく キャベツ エリンギ トマト	619	22.2	17.5	1.9
2	金	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 さわらのソースやき きりぼしだいこんいりやさしいた め かみかみとんじる	ぎゅうにゅう さわら み そ ぶたにく くきわかめ こうやどうふ だいず	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん きりぼし だいこん キャベツ えのきた け ごぼう たまねぎ	641	30.2	17.1	1.9
5	月	ツナピラフ	牛乳	オムレツ うめこんぶサラダ しおこうじポトフ	ツナ ぎゅうにゅう たま ご こんぶ ウインナー あつあげ	こめ おおむぎ こめあぶ ら でんぶん さとう マ カロニ ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいん げん キャベツ コーン きゅ うり うめぼし ブロッコリー	643	24.3	21.5	1.8
6	火	ごはん	牛乳	やきししやも のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししやも のり ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら じゃが いも さとう	もやし ほうれんそう にんじ ん たまねぎ こんにやく さ やいんげん	613	25.4	15.6	1.8
7	水	コッペパン	牛乳	チリビーンズ キャベツとブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず スキムミルク し ろいんげんまめ	コッペパン こめあぶら さとう じゃがいも こめ こ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ ブロッコ リー コーン エリンギ パ セリ	609	27.4	17.6	2.4
8	木	ゆでうどん	牛乳	わふうじる ブロッコリーのごまサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく こんぶ	ゆでうどん でんぶん ご まあぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ ほししい たけ こまつな ブロッコリー コーン キャベツ	624	22.6	14.8	1.8
9	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ひじきのつくだに あつあげとキャベツのそぼろいた め ひめたけじる	ぎゅうにゅう ひじき か つおぶし ぶたにく あつ あげ ツナ たまご みそ	こめ さとう ごま こめ あぶら でんぶん じゃが いも	ゆかりこ しょうが にんじん キャベツ ひめたけのこ たま ねぎ さやえんどう	635	25.5	19.1	1.9
12	月	ごはん	牛乳	ココアの素 セルフのブルコギどん チョコレギサラダ ブロッコリーのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ のり なる と	こめ はるさめ こめあぶ ら さとう でんぶん ご まあぶら ごま じゃがい も	たまねぎ にんじん なら にんにく りんご キャベツ こ まつな えのきたけ ブロッコ リー	639	24.0	15.2	2.1
13	火	ごはん	牛乳	さばのカレーやき ごもくきんびら あつあげとこまつなみそしる	ぎゅうにゅう さば くき わかめ さつまあげ あつ あげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん た まねぎ えのきたけ こまつな	626	26.5	18.2	2.0
14	水	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい ナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら ぶた にく あつあげ みそ	こめ でんぶん パンこ むぎこ さとう ごまあ ぶら ごま こめあぶら	とうもろこし たまねぎ もや し ほうれんそう にんじん しょうが にんにく メンマ ほししいたけ ながねぎ なら	668	25.6	20.1	2.0
15	木	ゆで中華麺	牛乳	タンメンスープ ささかまのごまマヨやき こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ささかまぼこ あ おだいず こんぶ	ちゅうかめん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ ご ま	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ながねぎ もやし こ まつな	612	28.0	14.8	2.0
16	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご きりぼしだいこんのいりに いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご さ つまあげ まいわし たら とうふ みそ	こめ さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん こんにやく さやいんげん しょうが ごぼう たまねぎ	633	24.2	16.0	2.4
19	月	くろめとめこパン	牛乳	【食育の日：和歌山県】 かつおフライ みかんサラダ けんちんじる	くろだいず ぎゅうにゅう かつお わかめ こうやど うふ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	うめぼし キャベツ みかん にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ ながねぎ	619	23.2	16.5	2.1
20	火	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ブロッコリーのピリうまづけ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ なる と とうふ	こめ さとう こめあぶら でんぶん ごま はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ブロッコリー えの きたけ	624	23.4	16.6	2.0
21	水	ごはん	牛乳	あつあげのピリからソースがけ にんじんとキャベツのツナいため みそワントンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ ぶたにく	こめ さとう ごま こめ あぶら ワンタン ごまあ ぶら	トマト にんじん キャベツ こまつな たまねぎ もやし メンマ えのきたけ なら	633	24.8	20.0	1.8
22	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース こんにやくとわかめのサラダ	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 ごま	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	679	29.3	17.9	1.9
23	金	コーンライス	牛乳	しろみぎかなのトマトソース ビーンズサラダ とうにゅうクリームスープ	ウインナー ぎゅうにゅう ホ キ チーズ だいず うずらま め あおだいず きんときまめ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめ さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	パセリ コーン バジル トマ ト キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ こまつな エリンギ	640	29.4	17.3	2.0
26	月	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん ローストポテト かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ た まご	こめ こめあぶら はるさ め さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ キムチ なら にんじん こまつな	667	26.7	18.0	1.9
27	火	ごはん	牛乳	あじフライ あじさいあえ ごまみそしる	ぎゅうにゅう あじ あつ あげ みそ だいず	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも ねりごま ごま	キャベツ むらさきキャベツ にんじん もやし コーン し めじ たまねぎ	606	23.6	14.9	1.8
28	水	こむぎこパン	牛乳	てづくりじゃがいもグラタン スパゲティーサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ツナ スキ ムミルク チーズ ベーコ ン	こめこパン くろさとう じゃがいも こめあぶら こめこ スパゲッティ さ とう ごま	たまねぎ こまつな にんじん きゅうり コーン キャベツ ブロッコリー	630	24.9	19.4	2.6
29	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのうめマヨやき ごもくまめ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず ちくわ あ ぶらあげ	こめ さとう ノンエッグ マヨネーズ こめあぶら じゃがいも	うめぼし にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ さ やいんげん たまねぎ キャベ ツ	615	26.7	15.7	2.0
30	金	ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー ひじきサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ヨーグル ト スキムミルク	こめ 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 キャベツ こまつな コーン	686	23.0	17.2	1.8

一食平均エネルギー：635 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：17.3 g

食塩：2.0 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
1	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのチーズソース しょうゆフレンチ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ベーコ ン しろいんげんまめ	こめ さとう ノンエッグ マヨネーズ こめあぶら マカロニ	たまねぎ パセリ こまつな もやし にんじん にんにく キャベツ エリンギ トマト	619	22.2	17.5	1.9
2	金	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 さわらのソースやき きりぼしだいこんいりやさしいた め かみかみとんじる	ぎゅうにゅう さわら み そ ぶたにく くきわかめ こうやどうふ だいず	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん きりぼし だいこん キャベツ えのきた け ごぼう たまねぎ	641	30.2	17.1	1.9
5	月	ツナピラフ	牛乳	オムレツ うめこんぶサラダ しおこうじポトフ	ツナ ぎゅうにゅう たま ご こんぶ ウインナー あつあげ	こめ おおむぎ こめあぶ ら でんぶん さとう マ カロニ ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいん げん キャベツ コーン きゅ うり うめぼし ブロッコリー	643	24.3	21.5	1.8
6	火	ごはん	牛乳	やきししやも のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししやも のり ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら じゃが いも さとう	もやし ほうれんそう にんじ ん たまねぎ こんにやく さ やいんげん	613	25.4	15.6	1.8
7	水	コッペパン	牛乳	チリビーンズ キャベツとブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず スキムミルク し ろいんげんまめ	コッペパン こめあぶら さとう じゃがいも こめ こ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ ブロッ コリー コーン エリンギ パ セリ	609	27.4	17.6	2.4
8	木	ゆでうどん	牛乳	わふうじる ブロッコリーのごまサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく こんぶ	ゆでうどん でんぶん ご まあぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ ほししい たけ こまつな ブロッコリー コーン キャベツ	624	22.6	14.8	1.8
9	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ひじきのつくだに あつあげとキャベツのそぼろいた め ひめたけじる	ぎゅうにゅう ひじき か つおぶし ぶたにく あつ あげ ツナ たまご みそ	こめ さとう ごま こめ あぶら でんぶん じゃが いも	ゆかりこ しょうが にんじん キャベツ ひめたけのこ たま ねぎ さやえんどう	635	25.5	19.1	1.9
12	月	ごはん	牛乳	ココアの素 セルフのブルコギどん チョコレートサラダ ブロッコリーのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ のり なる と	こめ はるさめ こめあぶ ら さとう でんぶん ご まあぶら ごま じゃがい も	たまねぎ にんじん なら んにく りんご キャベツ こ まつな えのきたけ ブロッ コリー	639	24.0	15.2	2.1
13	火	ごはん	牛乳	さばのカレーやき ごもくきんびら あつあげとこまつなみそしる	ぎゅうにゅう さば くき わかめ さつまあげ あつ あげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん た まねぎ えのきたけ こまつな	626	26.5	18.2	2.0
14	水	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい ナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら ぶた にく あつあげ みそ	こめ でんぶん パンこ むぎこ さとう ごまあ ぶら ごま こめあぶら	とうもろこし たまねぎ もや し ほうれんそう にんじん しょうが にんにく メンマ ほししいたけ ながねぎ なら	668	25.6	20.1	2.0
15	木	ゆで中華麺	牛乳	タンメンスープ ささかまのごまマヨやき こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ささかまぼこ あ おだいず こんぶ	ちゅうかめん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ ご ま	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ながねぎ もやし こ まつな	612	28.0	14.8	2.0
16	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご きりぼしだいこんのいりに いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご さ つまあげ まいわし たら とうふ みそ	こめ さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん こんにやく さやいんげん しょうが ごぼう たまねぎ	633	24.2	16.0	2.4
19	月	くらもちめこパン	牛乳	【食育の日：和歌山県】 かつおフライ みかんサラダ けんちんじる	くろだいず ぎゅうにゅう かつお わかめ こうやど うふ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	うめぼし キャベツ みかん にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ ながねぎ	619	23.2	16.5	2.1
20	火	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ブロッコリーのピリうまづけ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ なる と とうふ	こめ さとう こめあぶら でんぶん ごま はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ブロッコリー えの きたけ	624	23.4	16.6	2.0
21	水	ごはん	牛乳	あつあげのピリからソースがけ にんじんとキャベツのツナいため みそワントンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ ぶたにく	こめ さとう ごま こめ あぶら ワンタン ごまあ ぶら	トマト にんじん キャベツ こまつな たまねぎ もやし メンマ えのきたけ なら	633	24.8	20.0	1.8
22	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース こんにやくとわかめのサラダ	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 ごま	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	679	29.3	17.9	1.9
23	金	コーンライス	牛乳	しろみざかなのトマトソースやき ビーンズサラダ とうにゅうクリームスープ	ウインナー ぎゅうにゅう ホ キ チーズ だいず うずらま め あおだいず きんときまめ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめ さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	パセリ コーン バジル トマ ト キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ こまつな エリンギ	640	29.4	17.3	2.0
26	月	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん ローストポテト かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ た まご	こめ こめあぶら はるさ め さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ キムチ なら にんじん こまつな	667	26.7	18.0	1.9
27	火	ごはん	牛乳	あじフライ あじさいあえ ごまみそしる	ぎゅうにゅう あじ あつ あげ みそ だいず	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも ねりごま ごま	キャベツ むらさきキャベツ にんじん もやし コーン し めじ たまねぎ	606	23.6	14.9	1.8
28	水	こむぎこパン	牛乳	てづくりじゃがいもグラタン スパゲティーサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ツナ スキ ムミルク チーズ ベーコ ン	こめこパン くろさとう じゃがいも こめあぶら こめこ スパゲッティ さ とう ごま	たまねぎ こまつな にんじん きゅうり コーン キャベツ ブロッコリー	630	24.9	19.4	2.6
29	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのうめマヨやき ごもくまめ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず ちくわ あ ぶらあげ	こめ さとう ノンエッグ マヨネーズ こめあぶら じゃがいも	うめぼし にんじん こほう こんにやく ほししいたけ さ やいんげん たまねぎ キャ ベツ	615	26.7	15.7	2.0
30	金	ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー ひじきサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ヨーグル ト スキムミルク	こめ 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 キャベツ こまつな コーン	686	23.0	17.2	1.8

一食平均エネルギー：635 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：17.3 g

食塩：2.0 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
1	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのチーズソース しょうゆフレンチ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ベーコ ン しろいんげんまめ	こめ さとう ノンエッグ マヨネーズ こめあぶら マカロニ	たまねぎ パセリ こまつな もやし にんじん にんにく キャベツ エリンギ トマト	619	22.2	17.5	1.9
2	金	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 さわらのソースやき きりぼしだいこんいりやさしいた め かみかみとんじる	ぎゅうにゅう さわら み そ ぶたにく くきわかめ こうやどうふ だいず	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん きりぼし だいこん キャベツ えのきた け ごぼう たまねぎ	641	30.2	17.1	1.9
5	月	ツナピラフ	牛乳	オムレツ うめこんぶサラダ しおこうじポトフ	ツナ ぎゅうにゅう たま ご こんぶ ウインナー あつあげ	こめ おおむぎ こめあぶ ら でんぶん さとう マ カロニ ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいん げん キャベツ コーン きゅ うり うめぼし ブロッコリー	643	24.3	21.5	1.8
6	火	ごはん	牛乳	やきししやも のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししやも のり ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら じゃが いも さとう	もやし ほうれんそう にんじ ん たまねぎ こんにやく さ やいんげん	613	25.4	15.6	1.8
7	水	コッペパン	牛乳	チリビーンズ キャベツとブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず スキムミルク し ろいんげんまめ	コッペパン こめあぶら さとう じゃがいも こめ こ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ ブロッ コリー コーン エリンギ パ セリ	609	27.4	17.6	2.4
8	木	ゆでうどん	牛乳	わふうじる ブロッコリーのごまサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく こんぶ	ゆでうどん でんぶん ご まあぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ ほししい たけ こまつな ブロッコリー コーン キャベツ	624	22.6	14.8	1.8
9	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ひじきのつくだに あつあげとキャベツのそぼろいた め ひめたけじる	ぎゅうにゅう ひじき か つおぶし ぶたにく あつ あげ ツナ たまご みそ	こめ さとう ごま こめ あぶら でんぶん じゃが いも	ゆかりこ しょうが にんじん キャベツ ひめたけのこ たま ねぎ さやえんどう	635	25.5	19.1	1.9
12	月	ごはん	牛乳	ココアの素 セルフのブルコギどん チョコレートサラダ ブロッコリーのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ のり なる と	こめ はるさめ こめあぶ ら さとう でんぶん ご まあぶら ごま じゃがい も	たまねぎ にんじん なら にんにく りんご キャベツ こ まつな えのきたけ ブロッ コリー	639	24.0	15.2	2.1
13	火	ごはん	牛乳	さばのカレーやき ごもくきんびら あつあげとこまつなみそしる	ぎゅうにゅう さば くき わかめ さつまあげ あつ あげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん た まねぎ えのきたけ こまつな	626	26.5	18.2	2.0
14	水	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい ナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら ぶた にく あつあげ みそ	こめ でんぶん パンこ むぎこ さとう ごまあ ぶら ごま こめあぶら	とうもろこし たまねぎ もや し ほうれんそう にんじん しょうが にんにく メンマ ほししいたけ ながねぎ なら	668	25.6	20.1	2.0
15	木	ゆで中華麺	牛乳	タンメンスープ ささかまのごまマヨやき こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ささかまぼこ あ おだいず こんぶ	ちゅうかめん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ ご ま	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ながねぎ もやし こ まつな	612	28.0	14.8	2.0
16	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご きりぼしだいこんのいりに いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご さ つまあげ まいわし たら とうふ みそ	こめ さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん こんにやく さやいんげん しょうが ごぼう たまねぎ	633	24.2	16.0	2.4
19	月	くろだいのめこ	牛乳	【食育の日：和歌山県】 かつおフライ みかんサラダ けんちんじる	くろだいず ぎゅうにゅう かつお わかめ こうやど うふ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	うめぼし キャベツ みかん にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ ながねぎ	619	23.2	16.5	2.1
20	火	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ブロッコリーのピリうまづけ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ なる と とうふ	こめ さとう こめあぶら でんぶん ごま はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ブロッコリー えの きたけ	624	23.4	16.6	2.0
21	水	ごはん	牛乳	あつあげのピリからソースがけ にんじんとキャベツのツナいため みそワタンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ ぶたにく	こめ さとう ごま こめ あぶら ワンタン ごまあ ぶら	トマト にんじん キャベツ こまつな たまねぎ もやし メンマ えのきたけ なら	633	24.8	20.0	1.8
22	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース こんにやくとわかめのサラダ	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 ごま	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	679	29.3	17.9	1.9
23	金	コーンライス	牛乳	しろみざかなのトマトソースやき ビーンズサラダ とうにゅうクリームスープ	ウインナー ぎゅうにゅう ホキ チーズ だいず うずらま め あおだいず きんときまめ しろいんげんまめ とうにゅう	こめ さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	パセリ コーン バジル トマ ト キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ こまつな エリンギ	640	29.4	17.3	2.0
26	月	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん ローストポテト かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ た まご	こめ こめあぶら はるさ め さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ キムチ なら にんじん こまつな	667	26.7	18.0	1.9
27	火	ごはん	牛乳	あじフライ あじさいあえ ごまみそしる	ぎゅうにゅう あじ あつ あげ みそ だいず	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも ねりごま ごま	キャベツ むらさきキャベツ にんじん もやし コーン し めじ たまねぎ	606	23.6	14.9	1.8
28	水	こむぎこパン	牛乳	てづくりじゃがいもグラタン スパゲティーサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ツナ スキ ムミルク チーズ ベーコ ン	こめこパン くろさとう じゃがいも こめあぶら こめこ スパゲッティ さ とう ごま	たまねぎ こまつな にんじん きゅうり コーン キャベツ ブロッコリー	630	24.9	19.4	2.6
29	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのうめマヨやき ごもくまめ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず ちくわ あ ぶらあげ	こめ さとう ノンエッグ マヨネーズ こめあぶら じゃがいも	うめぼし にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ さ やいんげん たまねぎ キャ ベツ	615	26.7	15.7	2.0
30	金	ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー ひじきサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ヨーグル ト スキムミルク	こめ 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 キャベツ こまつな コーン	686	23.0	17.2	1.8

一食平均エネルギー：635 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：17.3 g

食塩：2.0 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。