

# 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
3	月	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ 磯あえ 上越夏豚汁 チーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ 海苔 味噌 チーズ	米 いりごま すりごま 砂糖 じゃがいも	小松菜 にんじん もやし たまねぎ なす さやいんげん つきこんにゃく	772	30.4
4	火	ごはん	牛乳	さばの二倍酢焼き ひじきと大豆の炒り煮 ゆうがおのみそ汁	牛乳 さば 大豆 ひじき ちくわ 油揚げ 味噌	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油	にんじん つきこんにゃく さやいんげん たまねぎ ゆうがお しょうが	778	33.1
5	水	ゆで中華麺	牛乳	【食育の日：福岡県】 ちゃんぽんスープ ローストポテト キャベツの風味あえ	牛乳 豚肉 なると	中華麺 じゃがいも 砂糖 サラダ油 オリーブ油 ごま油	たまねぎ にんじん もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	783	30.4
6	木	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐のチリソース きゅうりのナムル 中華風コーン卵スープ	牛乳 たら 大豆 豆腐 高野豆腐 卵	米 じゃがいも 小麦粉 米粉 でんぷん 砂糖 いりごま ごま油	きゅうり しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しめじ コーン	848	29.9
7	金	聖堂ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラ星のハンバーグ ゆかりあえ 七夕汁 星のゼリー	牛乳 わかめ ハンバーグ 豆腐 かまぼこ	米 麦 いりごま そうめん	コーン 枝豆 もやし オクラ にんじん きゅうり えのきたけ	779	27.8
10	月	ごはん	牛乳	青椒肉絲 野菜入り焼売 春雨スープ	牛乳 豚肉 なると 野菜しゅうまい	米 はるさめ サラダ油 砂糖	にんじん もやし にら キャベツ たまねぎ だいのこ ピーマン 赤ピーマン しょうが	739	26.6
11	火	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかの竜田揚げ コリコリ漬物あえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いか 豆腐 ツナ 味噌	米 じゃがいも でんぷん 米粉 油	にんじん キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ だいこん さやいんげん	815	32.0
12	水	ソフト麺	牛乳	キムチとたまごの スタミナスープ いわしのカリカリフライ ごま昆布あえ	牛乳 豚肉 卵 こんぶ	ソフト麺 いりごま でんぷん サラダ油	にんじん 玉ねぎ しめじ にら コーン もやし きゅうり にんにく しょうが	808	37.3
13	木	ごはん	牛乳	セルフのタコライス マカロニサラダ レタスと卵のスープ ココアの素	牛乳 豚肉 大豆 卵 ベーコン	米 マカロニ じゃがいも 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん きゅうり コーン レタス にんにく しょうが	796	27.3
14	金	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツのラタトゥーソース 青大豆サラダ かぼちゃの豆乳 クリームスープ	牛乳 オムレツ 青大豆 ベーコン 豆乳 白いんげん豆	米 じゃがいも オリーブ油	なす たまねぎ トマト ズッキーニ キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ ほうれん草 にんにく	866	35.7
18	火	ごはん	牛乳	太巻きたまご 夏野菜のそぼろ煮 とびうおのつみれ汁	牛乳 太巻き卵 豚肉 大豆ミート 厚揚げ 味噌 とびうおすりみ	米 砂糖 サラダ油	なす 枝豆 かぼちゃ にんじん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが	786	36.2
19	水	麦ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 セルフの天丼 (めぎすとズッキーニ) ごま酢あえ 夏のもずくスープ	牛乳 めぎす かまぼこ 豆腐 もずく	米 麦 すりごま 小麦粉 でんぷん 砂糖 油 マヨネーズ	ズッキーニ もやし にんじん 切り干し大根 小松菜 コーン しょうが えのきたけ オクラ	785	27.2
20	木	ごはん	牛乳	ぎょうざ もやしのナムル 五目マーボー ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 赤味噌	米 じゃがいも いりごま でんぷん 砂糖 サラダ油 ごま油	もやし きゅうり にら なす にんじん たまねぎ 長ねぎ メンマ にんにく しょうが	862	30.0
21	金	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き なめ茸あえ なすのみそ汁	牛乳 いわし 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも 砂糖 油	もやし にんじん 玉ねぎ ほうれん草 なす	766	27.2
24	月	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツの味噌炒め ツナと野菜のたまご炒め 豚汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 ツナ 大豆 味噌	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油	キャベツ 玉ねぎ にんじん エリンギ えのきたけ もやし つ きこんにゃく しょうが	796	34.6
25	火	麦ごはん	牛乳	セルフの塩だれ焼き肉丼 みそポテト 中華スープ	豚肉 厚揚げ 砂糖 味噌	米 麦 じゃがいも サラダ油 砂糖	もやし にんじん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ しめじ しょうが にんにく	770	28.8
26	水	ごはん	牛乳	夏野菜のカレーライス くきわかめサラダ ゆで枝豆	牛乳 豚肉 くきわかめ	米 麦 じゃがいも いりごま 砂糖 サラダ油	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ トマト コーン しょうが にんにく 枝豆 キャベツ	803	25.2

一食平均エネルギー：797 Kcal たんぱく質：30.6 g 脂質：20.7 g 食塩：2.4 g  
 ＊献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。