

# 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		
28	月	麦ごはん	牛乳	トマトたっぷりハヤシライス フルーツフレンチサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	米 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 米粉 ハヤシルウ	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんにく エリンギ トマト キャベツ きゅうり みかん缶	814	28.5
29	火	ごはん	牛乳	ぎょうざ 昆布和え うずら卵入り五目マーボー	牛乳 豚肉 鶏肉 昆布 大豆 厚揚げ うずら卵 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま油	キャベツ しょうが にら メンマ にんじん もやし ほうれん草 にんにく 玉ねぎ 干しいたけ	838	31.2
30	水	ごはん	牛乳	鯖のソース焼き 枝豆とひじきのサラダ 塩こうじ豚汁	牛乳 さば みそ ひじき 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが 枝豆 キャベツ にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	826	37.6
31	木	麦ごはん	牛乳	【野菜の日献立】 セルフのなすとピーマンの肉みそ丼 青のりポテト トマトとにらのたまごスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 青のり ベーコン 卵	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが なす 玉ねぎ ピーマン コーン トマト にら	785	31.5
1	金	ごはん	牛乳	【防災の日献立】 車麩の揚げ煮 切り干し大根のごまじょうゆ和え 豚肉と高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 豚肉 高野豆腐 卵	米 小麦粉 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	切干大根 にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん	830	29.0
4	月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナたまそぼろ丼 ゆかり和え 夏野菜みそ汁	牛乳 ツナ 大豆 卵 油 揚げ みそ	米 大麦 米油 でんぷん 砂糖 じゃがいも	にんじん さやいんげん もやし キャベツ ゆかり粉 玉ねぎ かぼちゃ なす	781	28.8
5	火	ごはん	牛乳	豚肉のスタミナ炒め ローストおさつ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 みそ なたと 豆腐	米 米油 砂糖 でんぷん 冷凍 ごま油 さつまいも ワンタン	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし にんじん にら メンマ コーン 長ねぎ	822	28.0
6	水	ごはん	牛乳	コーン焼売 中華和え ツナと厚揚げのカレースープ	牛乳 たら 豆腐 厚揚げ ツナ	米 でんぷん パン粉 ラード 砂糖 小麦粉 ごま油 じゃがいも カレールウ	とうもろこし 玉ねぎ もやし にんじん キャベツ ほうれん草 長ねぎ	778	26.8
7	木	ソフト麺	牛乳	ナスとトマトのミートソース 塩こうじドレッシングサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 大豆 豆乳	ソフトめん 米油 砂糖 米粉 ハヤシルウ 米粉 じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく にんじん いちご 玉ねぎ なす トマト キャベツ ブロッコリー コーン パジル	884	33.8
8	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ 辛味っこソース なますかぼちゃのごま炒め 夏のっぺい汁	牛乳 めぎす さつまいも揚げ 油揚げ ちくわ 厚揚げ	米 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん	なますかぼちゃ しらたき ピーマン にんじん ゆうが 干しいたけ こんにゃく 枝豆	828	31.1
11	月	ごはん	牛乳	笹かまのコーンマヨ焼き のり酢和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳 笹かまほこ のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	クリームコーン にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ しらたき さやいんげん	813	31.5
12	火	トマトコーン ライス	牛乳	オムレツ ひじきサラダ 豆乳ポターージュ	ウインナー 牛乳 卵 ひじき ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米 米油 砂糖 大豆油 じゃがいも 米粉	トマト 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり パセリ	766	26.4
13	水	ごはん	牛乳	ししゃも一味焼き 厚揚げとキャベツのオイスターソース炒め なめこのみそ汁	牛乳 ししゃも 豚肉 厚揚げ みそ 油揚げ	米 米油 ごま油 でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ しらたき 玉ねぎ なめこ ほうれん草	775	31.8
14	木	ゆで中華麺	牛乳	わかめしょうゆラーメン 切り干し大根の中華サラダ 手作りりんごの米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 なたと わかめ 豆乳	中華麺 砂糖 米油 ごま油 米粉	メンマ しょうが にんじん もやし コーン 長ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり りんご	821	30.7
15	金	ごはん	牛乳	【敬老の日 こまごわやさしい献立】 鮭の塩こうじ焼き 青大豆とわかめの和え物 さつまいものごま豚汁	牛乳 鮭 青大豆 わかめ 豚肉 みそ	米 さつまいも ごま	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれん草 大根 しめじ 長ねぎ	774	34.9
19	火	クファ ジュージー	牛乳	【食育の日：沖縄県】 いわしのカリカリフライ たまご入りタマナーチャンプルー もずくのみそ汁	豚肉 昆布 牛乳 いわし ツナ 厚揚げ 卵 かつお節 もずく 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも 米パン粉 なたね油 でんぷん	干しいたけ にんじん しょうが キャベツ 大根 玉ねぎ ほうれん草	768	33.6
20	水	こめ粉パン	牛乳	りんごジャム ポテトミートグラタン(豆乳チーズ) ビーンズサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 豆乳チーズ うずら豆 青大豆 金時豆 ベーコン	こめ粉パン りんごジャム 水あめ 砂糖 米油 じゃがいも	りんご 玉ねぎ トマト キャベツ にんじん もやし しめじ パセリ	821	33.5
21	木	麦ごはん	牛乳	じゃがいもとさつまいものダブルポテトカレー かみかみサラダ ヨーグルトぶどう味	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ 青大豆	米 大麦 米油 じゃがいも さつまいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ サラダこんにゃく キャベツ	880	28.9
22	金	ごはん	牛乳	太巻きたまご かぼちゃと玉ねぎの肉みそがらめ キャベツのみそ汁	牛乳 卵 豚肉 みそ 青大豆 厚揚げ	米 砂糖 小麦でん粉 大豆油 米油 でんぷん	かぼちゃ しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ 小松菜	788	30.1
25	月	麦ごはん	牛乳	セルフのホイコーロー丼 ローストポテトビーンズ もやしの中華スープ	牛乳 豚肉 みそ 炒り大豆 なたと 厚揚げ	米 大麦 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油	長ねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん えのきたけ もやし 小松菜	793	33.5
26	火	ごはん	牛乳	厚揚げのピザ焼き(豆乳チーズ) 切干大根の炒り煮 いわしだんごのみそ汁	牛乳 厚揚げ 豆乳チーズ ちくわ いわし たら みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 切干大根 ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ 干しいたけ さやいんげん 長ねぎ	810	29.3
27	水	丸パン	牛乳	セルフメンチカツバーガー レモン風味ドレッシングサラダ ふわふわたまごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 卵	コッペパン ラード 砂糖 でんぷん 米油 米パン粉 マカロニ じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー レモン汁 えのきたけ コーン 小松菜	790	32.6
28	木	ごはん	牛乳	たらと大豆のチリソース もやしの中華サラダ 秋の豚汁	牛乳 たら たら 大豆 豚肉 厚揚げ みそ	米 でんぷん 米油 ごま油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん コーン なめこ 長ねぎ	862	32.4
29	金	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 うさぎハンバーグ にんじんのツナ炒め お月見汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ かまぼこ 豆腐	米 ラード 砂糖 米油 白玉もち	玉ねぎ しょうが にんじん もやし ピーマン こんにゃく ほうれん草 長ねぎ	812	28.5

一食平均エネルギー：810 Kcal

たんぱく質：30.8 g

脂質：20.7 g

食塩：2.4 g

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