

# 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	食塩 相当量 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
8/25	金	麦ごはん	牛乳	名立野菜のハヤシライス こんにやくと海藻の梅サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 うずら卵 まわかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ なす トマト かぼちゃ コーン こんにやく きゅうり 梅干し	881	29.1	23.9	1.8
28	月	ごはん	牛乳	わかめふりかけ ギョーザ 春雨サラダ 夕がお八宝菜	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 豚肉 なると 卵	米 砂糖 ごま 小麦粉 でんぷん 春雨 ごま油 米油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが にんじん もやし きゅうり メンマ きくらげ にんにく ゆうがお ビーマン	810	27.5	20.5	2.5
29	火	枝豆ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き 昆布あえ 名立野菜の夏のっぺい	牛乳 さば みそ 昆布 ちくわ 焼き豆腐	米 大麦 ごま 砂糖 じゃがいも でんぷん	枝豆 にんじん もやし なす ほうれん草 ゆうがお きくらげ こんにやく さやいんげん	774	36.6	22.4	2.5
30	水	カレーピラフ	牛乳	ひまわりライス (メンチカツとブロッコリー) 夏野菜のミネストローネ	ツナ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく ベーコン いんげん豆	米 大麦 でんぷん 米油 じゃがいも	コーン 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー にんにく トマト にんじん かぼちゃ パセリ	789	29.6	22.6	2.5
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 井 ローストチーズポテト 夏野菜のカレースープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ チーズ ウインナー	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが 玉ねぎ なす ビーマン にんじん ゆうがお トマト	851	31.8	23.9	2.5
9/1	金	ごはん	牛乳	【防災の日献立】 夏野菜と車麩の揚げ煮 梅のりあえ 乾物たっぷり保存食スープ	牛乳 大豆 のり 高野豆腐 わかめ ツナ	米 ふ でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ごま 春雨 ごま油	かぼちゃ なす ほうれん草 もやし にんじん 梅干し 切干大根	859	28.7	24.0	2.2
5	火	ごはん	牛乳	太巻きたまご 厚揚げとキャベツの炒めもの 名立野菜の夏豚汁	牛乳 卵 さつま揚げ 厚揚げ 豚肉 みそ	米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ピーマン 玉ねぎ なす ごぼう さやいんげん	790	30.6	18.5	2.4
6	水	丸パン	牛乳	ハンバーグ ケチャップソース ドレッシングサラダ 名立中産梅ジュースのフルーツ パンチ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 豆乳 寒天	コッペパン パン粉 でんぷん 砂糖 米油 ゼリー	玉ねぎ しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー コーン みかん缶 パイン缶 りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁	768	28.0	20.4	2.3
7	木	ごはん	のむ ヨーグルト ストロベリー	たらと大豆のチリソース もやしの中華サラダ ごま味噌ワタンスープ	飲むヨーグルト たら 大豆 なると みそ	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 ワンタン ごま	いちご しょうが ほうれん草 にんにく にんじん きゅうり もやし コーン メンマ 玉ねぎ	822	28.3	16.2	2.2
8	金	麦ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ井 チーズと野菜のローストポテト 名立野菜のみそ汁	牛乳 ツナ 大豆 卵 チーズ 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん ビーマン 玉ねぎ さやいんげん かぼちゃ なす オクラ	799	30.2	20.5	2.2
11	月	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 切り干し大根のサラダ ラグビーチーズ	牛乳 豚肉 なると わかめ 厚揚げ かつお節 チーズ	中華麺 砂糖 米油 マヨネーズ ごま油 ごま	メンマ しょうが にんじん もやし ほうれん草 切干大根 コーン きゅうり	836	37.6	24.9	3.3
12	火	ごはん	牛乳	手作りじゃこふりかけ しらたきのつるつる炒め 豆腐の中華煮	ちりめんじゃこ 青のり 牛乳 豚肉 なると 豆腐	米 ごま 砂糖 米油 でんぷん	にんじん しらたき ビーマン しょうが にんにく えのきたけ 玉ねぎ しめじ メンマ 長ねぎ	738	31.6	16.7	2.5
13	水	ごはん	牛乳	ししゃもの変わり天ぷら 磯あえ 名立野菜のキムチスープ	牛乳 ししゃも 卵 のり ツナ 豆腐	米 小麦粉 ごま 米油 でんぷん	パセリ ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ しめじ トマト キムチ さやいんげん	796	31.7	23.0	2.0
14	木	ごはん	牛乳	セルフのホイコーロー井 カレーポテトビーンズ なますかぼちゃの中華スープ	牛乳 豚肉 みそ 炒り大豆 かまぼこ	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油	長ねぎ キャベツ ビーマン にんにく にんじん 玉ねぎ えのきたけ そうめんかぼちゃ ほうれん草	764	31.0	15.6	2.2
15	金	ごはん	牛乳	【まごわやさしい献立】 鮭の塩焼き 青大豆とわかめのごま酢あえ 季節野菜のみそ汁	牛乳 鮭 青大豆 わかめ みそ	米 ごま 砂糖 じゃがいも	きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ なす さやいんげん	770	34.3	18.3	2.2
19	火	ごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げピリ辛ソース ゆかりあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 めぎす 油揚げ みそ	米 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	きゅうり もやし にんじん ゆかり 玉ねぎ かぼちゃ	773	27.7	20.2	2.3
20	水	クワ ジュース	牛乳	【食育の日献立：沖縄県】 コーン焼売 タマナーチャンプルー もずくのみそ汁	豚肉 昆布 牛乳 たら 大豆たんぱく 豆腐 ツナ 卵 かつお節 油揚げ もずく みそ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 じゃがいも	にんじん 干しいたけ しょうが コーン 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	811	32.0	22.1	3.1
21	木	ごはん	牛乳	太巻きたまご 野菜のごま炒め 冬瓜のそぼろ煮	牛乳 卵 さつま揚げ 豚肉 大豆 厚揚げ	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ コーン ビーマン さやいんげん 玉ねぎ とうがん しょうが	811	31.0	18.8	2.3
22	金	麦ごはん	牛乳	【上越野菜の日・ふるさと献立】 名立野菜のカレーライス 名立産ずいきのアーモンドマリ ネ	牛乳 豚肉 うずら卵 ひじき	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖 アーモンド	にんにく 玉ねぎ なす ずいき かぼちゃこんにやく きゅうり	821	26.6	22.6	2.2
25	月	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 切干大根の炒め煮 めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 青大豆 さつま揚げ めぎす 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	しょうが 切干大根 にんじん こんにやく 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	774	31.7	17.9	2.2
26	火	ごはん	牛乳	あじのごまマヨネーズ焼き のり酢あえ かきたまみそ汁	牛乳 あじ みそ のり 卵	米 マヨネーズ ごま じゃがいも	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ えのきたけ オクラ	787	33.7	20.9	2.3
27	水	こめ粉パン	牛乳	りんごジャム 手作りポテトミートグラタン 青大豆サラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 青大豆 ベーコン	こめ粉パン りんごジャム 砂糖 じゃがいも 米油	りんご 玉ねぎ トマト コーン きゅうり もやし にんじん キャベツ しめじ パセリ	826	36.2	24.1	3.6
29	金	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 うさぎのハンバーグ なすとピーマンのみそ炒め お月見汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ みそ かまぼこ 豆腐	米 砂糖 米油 白玉もち	玉ねぎ しょうが にんじん なす キャベツ ビーマン えのきたけ 長ねぎ	805	28.6	19.8	2.4

一食平均エネルギー：802 Kcal

たんぱく質：31.0 g

脂質：20.8 g

食塩：2.4 g