

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		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)			体の調子を整えるもの(緑)	
1	水	ごはん	牛乳	やみつきちキン ツナコーンサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ もずく とうふ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり コーン にんじん だいこん ながねぎ	600	27.7	
2	木	ごはん	牛乳	あじフライ わかめとちくわのさっぱりあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ わかめ ちくわ とりにく	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	キャベツ こまつな ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ だいこん ながねぎ	623	23.6	
6	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ うのはないため わふうカレーじる	ぎゅうにゅう いわし ひじき あぶらあげ ちくわ おから うずらたまご なた	こめ さとう じゃがいも なたね油 こめあぶら カレールー	しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ たまねぎ はくさい こまつな	729	24.8	
7	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのごまケチャップソース あおだいずとチーズのサラダ きせつやさいたっぷりポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく あおだいず チーズ	こめ さとう でんぶん ごま こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん はくさい	648	25.2	
8	水	ごはん	牛乳	【いい歯の日献立】 めぎすつみれとこうやどうふのあげに きりぼしだいこんののりずあえ とうふとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす こうやどうふ ツナ のり とうふ だいず みそ	こめ でんぶん こむぎこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ながねぎ きりぼしだいこん もやし し ほうれんそう にんじん だいこん こまつな	687	27.6	
9	木	こめこめん	牛乳	あきのミートソース ゆかりあえ こんこんスナック	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり	こめこめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう こめこ でんぶん こむぎこ さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ えのきたけ ほししいたけ トマト もやし コーン キャベツ ゆかりこ ごぼう れんこん	742	31.3	
10	金	コッペパン	牛乳	カレーグルスト コールスローサラダ さけだんこのとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ たら みそ とうにゅう 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	にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ はくさい エリンギ ブロッコリー	603	26.0	
13	月	ごはん	牛乳	てづくりツナたまごやき さつまいものごまあえ みぞれじる	ぎゅうにゅう たまご ツナ チーズ とうふ	こめ ノエッグマヨネーズ さとう さつまいも ごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ はくさい ほししいたけ しらたき だいこん ながねぎ	620	21.2	
14	火	むぎごはん	牛乳	セルフのさんしょくそぼろどん パンサンスー かきたまキムチスープ	ぎゅうにゅう とりにく 大豆 ひじき たまご みそ	こめ おおむぎ ごま こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら でんぶん	たまねぎ れんこん こまつな コーン もやし にんじん ほうれんそう はくさい メンマ キムチ ながねぎ	607	21.8	
15	水	ごはん	牛乳	ほっけのあまざけみそやき きりこんぶいため さといもとんじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ こんぶ さつまいも うちまめ ぶたにく とうふ だいず	こめ あまざけ こめあぶら さとう さといも	しょうが にんじん ごぼう こんにやく だいこん はくさい ながねぎ	616	28.1	
16	木	ゆでうどん	牛乳	あきのごもくじる はくさいのおかかあえ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ こんぶ かつおぶし	ゆでうどん さつまいも こめあぶら さとう マーガリン	にんじん だいこん ほししいたけ えのきたけ なめこ ほうれんそう ながねぎ はくさい こまつな	685	22.2	
17	金	アップル こめこパン	牛乳	さといものミートグラタン こまつなのしゃきしゃきごまサラダ だいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 大豆 みそ チーズ	こめこパン こめあぶら さといも さとう ごま	りんご たまねぎ キャベツ もやし し こまつな コーン だいこん にんじん はくさい パセリ	655	29.8	
20	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご ぶたにくとじゃがいものきんぴら はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ さとう とうもろこし でん粉 でんぶん ひまわり油 じゃがいも こめあぶら	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん はくさい えのきたけ ながねぎ	627	24.5	
21	火	ごはん	牛乳	【食育の日：栃木県】 あげモロのケチャップソース もやしとニラのおひたし かんぴょうのたまごとじに	ぎゅうにゅう さめ だい ず たまご	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが もやし なら にんじん たまねぎ かんぴょう ほししいたけ さやいんげん	676	25.7	
22	水	むぎごはん	牛乳	あきやさいちキンカレー ふくじんづけあえ おこめのパバロア	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも カレールー こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ もやし きゅうり コーン ふくじんづけ	701	20.6	
24	金	ごはん	牛乳	【和食の日】 さばのみそに いそかあえ すましじる	ぎゅうにゅう さば みそ のり とうふ かまぼこ こんぶ	こめ さとう ごま	しょうが はくさい もやし にんじん ほうれんそう だいこん たまねぎ えのきたけ みずな	604	27.4	
世界の ごはん料理を 楽しもう	27	月	むぎごはん	牛乳	【タイのごはんりょうり】 セルフのガパオライス ローストポテト タイ風わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 大豆クラッシュ とうふ わかめ かまぼこ	こめ おおむぎ ごまあぶ ら さとう じゃがいも こめあぶら	しょうが ごぼう れんこん あかピーマン さやいんげん パズル もやし にんじん メンマ ながねぎ	605	26.2
	28	火	メキシカン ライス	牛乳	【メキシコのごはんりょうり】 オムレツ フレンチサラダ とうにゅうコーンチャウダー	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご あおだいず ベーコン しろいんげんま め とうにゅう	こめ こめあぶら さとう だいずあぶら じゃがいも こめこ	トマトジュース たまねぎ にんじん コーン さやいんげん キャベツ きゅうり はくさい クリームコー ン	712	25.6
	29	水	ごはん	牛乳	【きらっと新潟米地場もん献立】 めぎすのごもくつくね はなやさいのごまヨネーズあえ あきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす とうふ ひじき みそ チーズ あぶらあげ	こめ さとう でんぶん パンこ ノエッグマヨネーズ ごま さつまいも	ながねぎ しょうが カリフラワー キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん はくさい しめじ	638	24.3
	30	木	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ わかめ ツナ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう こめこ ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ えのきたけ トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	674	20.3

一食平均エネルギー：653 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.7 g

食塩：2.0 g

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	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)			
1	水	ごはん	牛乳	やみつきチキン ツナコーンサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ もずく とうふ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり コーン にんじ ん だいこん ながねぎ	600	27.6	
2	木	ごはん	牛乳	あじのこめパンこやき わかめとちくわのさつぱりあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ あおのり わかめ ちくわ とりにく	こめ 米パンこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	キャベツ こまつな ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ だいこん ながねぎ	600	27.7	
6	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ うのはないため わふうカレーじる	ぎゅうにゅう いわし ひじき あぶらあげ ちくわ おから なた	こめ さとう じゃがいも なたね油 こめあぶら カレールウ	しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ たまねぎ はくさい こまつな	671	22.3	
7	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのごまケチャップソース あおだいずのサラダ きせつやさいたつぷりポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あおだいず	こめ さとう ごま こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん はくさい	637	24.1	
8	水	ごはん	牛乳	【いい歯の日献立】 めぎすつみれと こうやどうふのあげに きりぼしだいこんのりずあえ とうふとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす たら こうやどうふ ツナ のり とうふ だいず みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ながねぎ きりぼしだいこん もやし ほうれんそう にんじん だいこん こまつな	679	27.3	
9	木	こめこめん	牛乳	あきのミートソース ゆかりあえ こんこんスナック	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり	こめこめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう こめこ でんぶん さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ えのきたけ ほししいたけ トマト もやし コーン キャベツ あかしそ ごぼう れんこん	746	30.2	
10	金	コッペパン	牛乳	カレーヴルスト コールスローサラダ さけだんごの とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ たら しろいんげんまめ みそ とうにゅう	コッペパン こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ はくさい エリンギ ブロッコリー トマト	603	25.8	
14	火	ごはん	牛乳	セルフのさんしょくそぼろどん パンサンスー とうふとキムチのスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき とうふ みそ	こめ ごま こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	たまねぎ れんこん こまつな コーン もやし にんじん ほうれんそう はくさい メンマ キムチ ながねぎ	609	21.9	
15	水	ごはん	牛乳	ほっけのあまざけみそやき きりこんぶいため さといもとんじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ こんぶ さつまいも うちまめ ぶたにく とうふ だいず	こめ あまざけ こめあぶら さとう さといも	しょうが にんじん ごぼう こんにやく だいこん はくさい ながねぎ	609	27.8	
16	木	ゆでうどん	牛乳	あきのごもくじる はくさいのおかかあえ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ こんぶ かつおぶし	ゆでうどん さつまいも こめあぶら さとう マーガリン	にんじん だいこん ほししいたけ えのきたけ なめこ ほうれんそう ながねぎ はくさい こまつな	690	22.9	
17	金	アップル こめこパン	牛乳	さといものミートグラタン こまつなのしゃきしゃきごまサラダ だいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ツナ とりにく	こめこパン こめあぶら さといも さとう ごま	ドライアップル たまねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん にんじん はくさい パセリ トマト	625	28.9	
20	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご ぶたにくとじゃがいものきんぴら はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ さとう でんぶん ひまわり油 じゃがいも こめあぶら	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん はくさい えのきたけ ながねぎ	624	24.3	
21	火	ごはん	牛乳	【しょくいくの日：とちぎ県】 あげモロのケチャップソース かんぴょうとだいずのサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう さめ あおだいず とうふ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう さといも ごまあぶら	しょうが かんぴょう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こんにやく ながねぎ	647	22.9	
22	水	ごはん	牛乳	あきやさしいチキンカレー ふくじんづけあえ おこめのパバロア	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうにゅう	こめ こめあぶら さつまいも カレールウ こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ もやし きゅうり コー ン	720	21.0	
24	金	ごはん	牛乳	【和食の日】 さばのみそに いそかあえ すましじる	ぎゅうにゅう さば みそ のり とうふ かまぼこ こんぶ	こめ さとう ごま	しょうが はくさい もやし にんじん ほうれんそう だいこん たまねぎ えのきたけ みずな	605	27.6	
世界の「はんにゃ」メニュー	27	月	ごはん	牛乳	セルフのガパオライス ローストポテト タイ風わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ かまぼこ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも こめあぶら	しょうが ごぼう れんこん あかピーマン さやいんげん バジ ル もやし にんじん メンマ なが ねぎ	602	26.1
	28	火	メキシカン ライス	牛乳	オムレツ フレンチサラダ とうにゅうコーンチャウダー	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご あおだいず ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう だいずあぶら じゃがいも こめこ	トマトジュース たまねぎ にんじ ん コーン さやいんげん キャベツ きゅうり はくさい クリームコー ン	717	25.7
	29	水	ごはん	牛乳	【きらっと新潟米地場もん献立】 めぎすのごもくつくね はなやさいのごまマヨネーズあえ あきやさしいのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす おから ひじき みそ あぶらあげ	こめ さとう でんぶん こめパンこ ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	ながねぎ しょうが カリフラワー キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん はくさい しめじ	608	22.3
	30	木	ごはん	牛乳	ハヤシルライス こんにやくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ わかめ ツナ	こめ こめあぶら じゃがいも こめこのハヤシルウ さとう こめこ ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ えのきたけ トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	653	21.1

一食平均エネルギー：644 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：17.6 g

食塩：2.0 g