

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(1,2群)	熱や力になるもの(5,6群)	体の調子を整えるもの(3,4群)			
1	水	ごはん	牛乳	やみつきチキン ツナコーンサラダ もずくのみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ もずく 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり コー ン 大根 えのきたけ 長ねぎ	716	29.9	
2	木	ごはん	牛乳	あじフライ わかめとちくわのさっぱり和え とりごぼう汁	牛乳 あじ わかめ ちくわ 鶏肉 大豆	米 小麦粉 パン粉 米油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ もやし 小松菜 ごぼう にんじん 大根 こんにやく 干しいたけ 長ねぎ	771	28.6	
6	月	ごはん	牛乳	ししやものごま天ぷら(2尾) うの花炒め にらたまみそ汁	牛乳 ししやも ひじき 油揚げ ちくわ おから 豆腐 卵 大豆 みそ	米 てんぷら粉 ノエッグマヨネーズ ごま 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん れんこん 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 にら	886	32.5	
7	火	ごはん	牛乳	チーズハンバーグの ごまケチャップソース ひじきと大豆のサラダ 季節野菜たっぷりポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ひじき 青大豆 うずら卵	米 砂糖 でんぷん ごま オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ しらたき キャベツ にんじん もやし コー ン 大根 白菜 れんこん 小松菜	781	29.4	
8	水	ごはん	牛乳	【いい歯の日献立】 めぎすつみれと高野豆腐の揚げ煮 切り干し大根のり酢和え 小松菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 めぎす 高野豆腐 ツナ のり 厚揚げ 大豆 みそ	米 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ごま 里いも	長ねぎ 切干大根 にんじん もや し ほうれん草 レモン汁 大根 玉ねぎ 小松菜	831	31.7	
9	木	米粉めん	牛乳	秋のミートソース ゆかり和え こんこんスナック	牛乳 豚肉 大豆 青のり	米粉めん 米油 米粉のハヤシルウ 砂糖 でんぷん 小麦粉 さつまいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ えのきたけ 大根 トマト もやし キャベツ コーン ほうれん草 ゆかり粉 ごぼう れんこん	854	31.9	
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 さけ団子のクリームスープ	牛乳 ぶたにく さけ たら 白いんげん豆 みそ スキムミルク	コッペパン 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし 玉ねぎ 白菜 エリンギ ブロッコリー	759	31.1	
13	月	ごはん	牛乳	手作り卵焼き さつまいものごま和え みぞれ汁	牛乳 かまぼこ ひじき チーズ 卵 豆腐	米 米油 ノエッグマヨネーズ さつまいも ごま 砂糖	玉ねぎ 葉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ 白菜 えのきたけ しらたき 大根おろし 長ねぎ	738	23.3	
14	火	麦ごはん	牛乳	セルフの三色そばろ井 バンサンスー キムチワンタンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき なた	米 大麦 ごま 米油 砂糖 春雨 ごま油 ワンタン	玉ねぎ れんこん 切干大根 小松 菜 もやし にんじん ほうれん草 メンマ 白菜 にら キムチ	755	26.3	
15	水	ごはん	牛乳	ほっけの甘酒みそ焼き 切昆布炒め さといも豚汁	牛乳 ほっけ みそ 昆布 さつまいも 打ち豆 豚肉 厚揚げ 大豆	米 甘酒 米油 砂糖 里いも	しょうが にんじん ごぼう えのきたけ こんにやく 大根 白菜 長ねぎ	756	32.3	
16	木	ゆでうどん	牛乳	秋のたまごあんかけうどん汁 白菜のおかか和え キャラメルポテト	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 卵 昆布 かつお節	ゆでうどん でんぷん ごま さつまいも 米油 砂糖 マーガリン	にんじん 大根 干しいたけ えのきたけ なめこ ほうれん草 長ねぎ 白菜 小松菜 コー ン	883	29.4	
17	金	アップル 米粉パン	牛乳	さといものミートグラタン 小松菜のシャキシャキごまサラダ 大根コンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ チーズ	こめ粉パン 米油 里いも 砂糖 ごま	りんご にんにく 玉ねぎ キャベ ツ もやし 小松菜 コー ン 大根 にんじん 白菜 パセリ	831	36.8	
20	月	わかめごはん	牛乳	厚焼きたまご 豚肉とじゃがいものきんぴら 白菜のみそ汁	わかめ 牛乳 卵 豚肉 茎わかめ 厚揚げ みそ 大豆	米 大麦 水あめ 砂糖 でんぷん ひまわり油 じゃがいも 米油	にんじん ごぼう こんにやく きやいんげん 白菜 えのきたけ 長ねぎ	784	29.9	
21	火	ごはん	牛乳	【食育の日：栃木県】 揚げモロのケチャップソース もやしとニラのおひたし かんぴょうの卵とじ煮	牛乳 さめ 大豆 高野豆腐 卵	米 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	しょうが もやし にら にんじん 玉ねぎ かんぴょう 干しいたけ きやいんげん	831	31.5	
22	水	麦ごはん	牛乳	エッグチキンカレー 福神漬け和え おこめのババロア	牛乳 鶏肉 うずら卵 大豆 かつお節	米 大麦 米油 さつまいも カレールウ 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ 大根 キャベツ もやし きゅうり コー ン 福神漬 け	897	26.3	
24	金	ごはん	牛乳	【和食の日】 さばのみそ煮 いそ香和え すまし汁	牛乳 さば みそ のり 豆腐 かまぼこ 昆布	米 砂糖 ごま	しょうが 白菜 もやし にんじん ほうれん草 大根 玉ねぎ えのきたけ 水菜	717	29.0	
世界の ごはん 料理を 味わおう	27	月	麦ごはん	牛乳	【タイのごはん料理】 セルフのガパオライス ローストチーズポテト タイ風わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 豆腐 わかめ かまぼこ	米 大麦 ごま油 砂糖 じゃがいも 米油	しょうが ごぼう れんこん 赤ピーマン きやいんげん バジル もやし にんじん メンマ 長ねぎ	770	32.1
	28	火	メキシカン ライス	牛乳	【メキシコのごはん料理】 オムレツ フレンチサラダ コーンチャウダー	豚肉 牛乳 卵 青大豆 ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク みそ	米 大麦 米油 砂糖 大豆油 じゃがいも 米粉	トマトジュース 玉ねぎ にんじん コーン きやいんげん キャベツ きゅうり 白菜 クリームコー ン	831	29.2
	29	水	ごはん	牛乳	【きらっと新潟米地場もん献立】 めぎすの五目つくね 花野菜のごまマヨネーズ和え 秋の収穫祭みそ汁	牛乳 めぎす 豆腐 ひじき みそ チーズ ツナ 厚揚げ 大豆	米 砂糖 米油 でんぷん パン粉 ノエッグマヨネーズ ごま さつまいも	長ねぎ しょうが カリフラワー キャベツ ブロッコリー 大根 にんじん 白菜 しめじ 小松菜	792	30.6
	30	木	麦ごはん	牛乳	ハヤシルライス こんにやくとわかめのサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 白いんげん豆 わかめ ツナ 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 米粉 ごま油 ごま でんぷん	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト キャベツ サラダこんにやく コーン いちご	836	23.1

一食平均エネルギー：801 Kcal

たんぱく質：29.7 g

脂質：21.1 g

食塩：2.5 g