

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		
1	水	大根菜めし 牛乳	厚焼き玉子 豚肉とじゃが芋のきんぴら 大根と小松菜のみそ汁	かつお節 牛乳 卵 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま でんぷん 米油 とうもろこしでん粉 ひまわり油 じゃがいも	大根葉 にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん 大根 小松菜 長ねぎ	747	29.3
2	木	ごはん 牛乳	ホッケのみそ焼き 切り昆布煮 さといも豚汁	牛乳 ほっけ みそ 昆布 さつま揚げ 打ち豆 豚肉 豆腐 大豆	米 米油 砂糖 里いも	しょうが にんじん ずいき こんにゃく 大根 長ねぎ	729	34.0
6	月	麦ごはん 牛乳	秋野菜カレー こんにゃくとわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 さつまいも カレールウ 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ サラダこんにゃく コーン	852	27.3
7	火	ごはん 牛乳	厚揚げの塩そばろあんかけ ブロッコリーのピリうま漬け 鮭だんご汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 昆布 鮭ボール 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ごま でんぷん 大豆油	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	709	30.4
8	水	ごはん 牛乳	【いい歯の日】 めぎすと豆のカレー揚げ 切り干し大根ののり酢あえ 豆腐と小松菜のみそ汁 角チーズ	牛乳 めぎす 大豆 ツナ のり 豆腐 みそ チーズ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	切干大根 もやし ほうれん草 にんじん 小松菜 長ねぎ	757	33.3
9	木	米粉めん 牛乳	秋の五目汁 ゆかりあえ こんこんスナック	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 昆布 青のり	米粉めん でんぷん 小麦粉 さつまいも 米油	にんじん 大根 干しいたけ えのきたけ なめこ 小松菜 長ねぎ もやし ブロッコリー ゆかり粉 ごぼう れんこん	818	31.0
10	金	コッペパン 牛乳	手作り豆腐ハンバーグ 小松菜とコーンのソテー 白菜とうずら卵のクリーム煮	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ひじき 豆乳 ウインナー うずら卵 白いんげん豆	コッペパン 米パン粉 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんにく にんじん キャベツ 小松菜 コーン 白菜	826	35.1
13	月	ごはん 牛乳	あじフライ わかめとちくわのさっぱり和え 鶏ごぼう汁	牛乳 あじ わかめ ちくわ 鶏肉	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ 小松菜 ごぼう にんじんこんにゃく 干しいたけ 大根 長ねぎ	723	28.6
14	火	麦ごはん 牛乳	セルフのツナそばろ井 きなこ豆 かきたまキムチスープ	牛乳 ツナ ひじき 炒り大豆 きなこ 卵 みそ	米 大麦 ごま 米油 砂糖 でんぷん ごま油	玉ねぎ にんじん コーン 白菜 小松菜 メンマ キムチ 長ねぎ	724	28.2
15	水	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 もやしとニラのあえもの かんぴょうのたまごとじ	牛乳 さめ 大豆 卵	米 米粉 米油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	しょうが もやし なら にんじん 玉ねぎ かんぴょう 干しいたけ さやいんげん	804	30.1
16	木	ゆでうどん 飲む ヨーグルト	ごまみそ坦々スープ 白菜のおかか和え 大学いも	飲むヨーグルト 豚肉 大豆 みそ かつお節	ゆでうどん 米油 ねりごま ごま さつまいも 砂糖	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ 玉ねぎ もやし 長ねぎ キャベツ 小松菜	826	26.8
17	金	アップル 米粉パン 牛乳	たらの香草米パン粉焼き 小松菜のしゃきしゃきサラダ 大根のコンソメスープ	牛乳 たら ベーコン	こめ粉パン マカロニ ノンエッグマヨネーズ 米パン粉 米油 砂糖 じゃがいも	りんご にんにく バジル パセリ キャベツ 小松菜 コーン 玉ねぎ 大根 にんじん ほうれん草	781	35.1
20	月	ごはん 牛乳	いわしのカリカリフライ たくこんあえ あまみそそばろ肉じゃが	牛乳 いわし 昆布 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 砂糖 じゃがいも 玄米 パン粉 なたね油 米油 でんぷん	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	827	30.3
21	火	ツナコーン ライス 牛乳	ハンバーグのブラウンソースかけ 青大豆サラダ 季節野菜たっぷりポトフ	ツナ 牛乳 ハンバーグ 鶏肉 豚肉 青大豆	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ハヤシルウ じゃがいも	玉ねぎ コーン キャベツ 小松菜 にんじん 大根 白菜 しめじ	779	30.2
22	水	ごはん 牛乳	やみつきチキン こんがりキツネの和風サラダ もずくのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ もずく 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 ごま 米油	にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ 大根 長ねぎ	705	31.0
24	金	ごはん 牛乳	【和食の日】 さばの味噌煮 ごまあえ すまし汁	牛乳 さば みそ 豆腐 かまぼこ 昆布	米 砂糖 ごま	しょうが にんじん 小松菜 キャベツ もやし 干しいたけ しらたき 水菜	724	31.4
27	月	ごはん 牛乳	オムレツきのソース さつま芋のごまマヨサラダ みぞれ汁	牛乳 卵 大豆 豆腐	米 砂糖 でんぷん 米油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま	エリンギ しめじ えのきたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ 白菜こんにゃく 大根 長ねぎ	776	23.3
28	火	ごはん 牛乳	焼きししゃも うの花炒め 和風カレー汁	牛乳 ししゃも ひじき 油揚げ ちくわ おから 大豆 豚肉	米 米油 砂糖 じゃがいも カレールウ	にんじん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 小松菜	740	26.8
29	水	ごはん 牛乳	がんもの含め煮 大根のカレー炒め かき卵みそ汁	牛乳 がんもどき 豚肉 卵 大豆 みそ	米 砂糖 米油 じゃがいも	大根 にんじんこんにゃく さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ	791	31.4
30	木	ごはん 牛乳	【きらっと新潟米地場もん献立】 めぎすのつくね 花野菜のごまマヨネーズあえ 秋野菜のみそ汁	牛乳 めぎす 豆腐 ひじき みそ 油揚げ	米 砂糖 でんぷん パン粉 さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま	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	739	27.5

一食平均エネルギー：769 Kcal

たんぱく質：30.1 g

脂質：20.7 g

食塩：2.3 g

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