

# 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	塩分 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				
9	火	麦ごはん	牛乳	冬野菜のツナカレー アスパラ菜のこんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 大豆 ツナ ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま油 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 大根 しめじ アスパラ菜 キャベツ こんにゃく コーン	797	27.4	17.5	2.2
10	水	野菜ごはん	牛乳	【鏡開き献立】 厚焼き玉子 のり酢あえ 上越雑煮	牛乳 卵 のり 鶏肉 ちくわ 焼き豆腐 油揚げ	米 大麦 米油 ごま 砂糖 白玉もち	野沢菜漬 もやし 小松菜 にんじん 大根 白菜 こんにゃく	750	28.8	19.9	2.5
11	木	ゆで中華麺	牛乳	酒かすみそラーメン 青大豆サラダ 小魚チーズポテト	牛乳 豚肉 なたと みそ 青大豆 わかめ チーズ	中華麺 米油 酒かす じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし 白菜 長ねぎ コーン キャベツ	780	32.6	17.3	2.5
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 くるまふの揚げ煮 野菜の塩こうじ炒め スキー汁	牛乳 ベーコン 豚肉 豆腐 みそ	米 ふ 米粉 でんぷん 米油 砂糖 さつまいも	キャベツ にんじん 小松菜 切干大根 大根 こんにゃく ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	811	25.3	21.0	2.4
15	月	ごはん	牛乳	ひじきの佃煮 切り干し大根のツナ炒め みそおでん	牛乳 ひじき かつお節 ツナ 厚揚げ ちくわ うずら卵 昆布 みそ	米 砂糖 ごま 米油 じゃがいも	にんにく にんじん 切干大根 キャベツ こんにゃく 大根 ゆかり粉	751	25.4	19.7	2.5
17	水	黒糖コッペパン	牛乳	オムレツ 根菜のごまサラダ 冬野菜のクリームシチュー	牛乳 卵 鮭 白いんげん豆 スキムミルク みそ	コッペパン 黒砂糖 ごま 米油 じゃがいも 米粉	れんこん にんじん 大根 キャベツ 玉ねぎ 白菜 しめじ ブロッコリー	811	34.2	24.6	3.0
18	木	ごはん	牛乳	ししゃもの薬味ソースがけ 春雨サラダ マーボーじゃが	牛乳 ししゃも 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 春雨 ごま油 ごま じゃがいも でんぷん	長ねぎ にんじん もやし 小松菜 にんにく しょうが しめじ	803	33.5	20.0	2.5
19	金	カレーごはん	牛乳	ホキのトマトソース 和風マカロニサラダ 冬野菜のポトフ	牛乳 ホキ かつお節 ウインナー 白いんげん豆	米 大麦 砂糖 マカロニ ノエッグマヨネーズ じゃがいも	にんにく トマト にんじん キャベツ コーン 大根 白菜 ブロッコリー	758	30.2	17.2	2.4
22	月	ごはん	牛乳	【中村十作】 豚肉のピナップルソースかけ タマナーチャンプルー もずくのしんじゅスープ	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ 卵 もずく	米 米粉 砂糖 米油 でんぷん ふ 白玉もち ごま油	にんにく パイン にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし 長ねぎ	795	34.3	21.0	2.1
23	火	ごはん	牛乳	【川上善兵衛】 とり肉のぶどうソース 雪室サラダ 岩の原のブラウンシチュー	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ 豚肉 大豆	米 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま 米油 じゃがいも 米粉 ハヤシルウ	小松菜 キャベツ しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト	784	35.1	17.5	2.4
24	水	ごはん	牛乳	【増村朴斎】 さばのごま焼き 芝桜色サラダ 山菜汁	牛乳 さば 豚肉 油揚げ かまぼこ	米 ごま 米油 でんぷん	コーン アスパラ菜 キャベツ にんじん 白菜 山菜 ごぼう 長ねぎ えのきたけ ゆかり粉	748	33.4	20.3	2.1
25	木	玄米ごはん	牛乳	【上杉謙信】 さげのかんずり焼き 春日山のしきさい和え 謙信集め汁 うめゼリー	牛乳 鮭 みそ 片口いわし 大豆	米 発芽玄米 砂糖 ごま油 里いも	小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう いもがら 長ねぎ うめ	726	32.5	14.2	2.3
26	金	ごはん	牛乳	【芳澤謙吉】 セルフのルーローハン メンマサラダ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 うずら卵 ちくわ	米 米油 砂糖 ごま油 ごま ビーフン	玉ねぎ にんにく しょうが メンマ にんじん 小松菜 もやし しめじ 白菜 長ねぎ	755	29.4	19.0	2.4
29	月	ごはん	牛乳	肉しゅうまい 茎わかめの五目きんぴら 厚揚げと冬野菜の中華煮	牛乳 鶏肉 茎わかめ さつま揚げ なたと 厚揚げ みそ	米 パン粉 砂糖 でんぷん ごま油 ごま 米油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん にんにく しょうが 大根 メンマ 干しいたけ 白菜 長ねぎ	803	26.9	19.8	2.5
30	火	ごはん	牛乳	【1年生リクエスト】 チーズハンバーグ グリーンサラダ ミノストローネ あおりんごゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ウインナー 大豆 みそ	米 マカロニ 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン にんにく にんじん 大根 エリンギ トマト パセリ りんご	834	30.8	21.5	2.4
31	水	丸パン	牛乳	キャベツメンチカツ わかめサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ ウインナー 大豆 白いんげん豆	丸パン 米油 パン粉 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 コーン にんじん 白菜	800	31.7	28.0	3.5

一食平均エネルギー：782 Kcal

たんぱく質：30.7 g

脂質：19.9 g

食塩：2.5 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。