

学校給食献立表

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	Kcal	g	g	g
1	木	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き ごまゆかり和え 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 ちくわ 青のり 鶏肉 高野豆腐 卵	米 ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも 砂糖	大根 キャベツ 小松菜 赤しそ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん	793	30.6	21.0	2.7
2	金	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしのたつた揚げ ごまケチャップソース 鬼は外サラダ 呉汁	牛乳 いわし 青大豆 かまぼこ 豆腐 みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 コーン 大根 にんじん 長ねぎ	805	29.4	22.9	2.2
5	月	わかめごはん	牛乳	がんもどきの塩そばろあんかけ 青菜の昆布和え 子ぎつね団子汁	わかめ 牛乳 がんもどき 大豆 豚肉 昆布 かつお節 鶏肉 油揚げ	米 水あめ でんぷん 砂糖 ごま じゃがいも なたね油	にんじん しょうが キャベツ もやし 小松菜 大根 白菜 干しいたけ 長ねぎ	720	27.8	18.2	2.5
6	火	ごはん	牛乳	とりの照り焼き ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが	牛乳 鶏肉 かつお節 ツナ 厚揚げ	米 砂糖 じゃがいも 米油	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん にんにく	789	35.2	19.4	2
7	水	厚切り食パン	牛乳	みかんジャム ひじきと大豆のチーズ焼き コールスローサラダ ツナと白菜の豆乳スープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ ツナ 白いんげん豆 豆乳	食パン 砂糖 米油 マカロニ じゃがいも 米粉	みかん 玉ねぎ トマト キャベツ にんじん コーン 白菜 小松菜	771	34.8	22.6	3.1
8	木	ゆで中華麺	牛乳	ごまみそ坦々スープ 野菜しゅうまい 切り干しパンサンスー	牛乳 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	中華麺 米油 砂糖 ねりごま ごま 豚脂 パン粉 小麦粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ コーン ほうれん草 もやし 小松菜 切干大根	846	34.4	23.2	2.7
9	金	ごはん	牛乳	【3年生リクエスト】 さけの塩こうじ焼き いそマヨ和え 豚汁 チョコプリン	牛乳 鮭 のり 豚肉 厚揚げ みそ 豆乳	米 ノエッグマヨネーズ じゃがいも 砂糖 チョコプリン	しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	819	35.5	22.5	2.3
13	火	ごはん	牛乳	セルフの豚キムチ丼 青のりローストポテト かき卵みそ汁	牛乳 大豆 豚肉 青のり 豆腐 卵 わかめ みそ	米 米油 春雨 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ キムチ にら にんじん えのきたけ	758	27.8	17.9	2.5
14	水	コッペパン	牛乳	チーズオムレツ 塩こうじドレッシングの イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 卵 チーズ ハム ウィンナー 大豆	コッペパン 砂糖 じゃがいも オリーブ油 マカロニ 米油 タピオカでんぷん	パセリ アスパラ菜 キャベツ コーン バジル 玉ねぎ にんじん 大根 エリンギ トマト	764	32.5	26.2	3.3
15	木	ソフト麺	牛乳	うずらの卵入りカレー南蛮汁 黒糖きなこ豆 わかめとこんにゃくのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ うずら卵 大豆 きなこ わかめ	ソフトめん カレールウ でんぷん 黒砂糖 米油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん 白菜 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 サラダこんにゃく キャベツ コーン	817	34.5	21.8	2.4
16	金	ごはん	牛乳	ししゃものごま天ぷら ひじきサラダ みそちゃんこ鍋	牛乳 ししゃも ひじき 鶏肉 油揚げ なたね みそ 大豆	米 小麦粉 ノエッグマヨネーズ ごま 米油 砂糖 ごま油	もやし コーン 小松菜 玉ねぎ にんにく しょうが にんじん 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ	874	33.0	30.3	2.4
19	月	ごはん	牛乳	【食育の日 兵庫県】 セルフのかつめし キャベツ塩昆布ナムル たっぷりたまねぎスープ	牛乳 豚肉 昆布 ベーコン	米 小麦粉 ノエッグマヨネーズ パン粉 米油 ハヤシルウ 砂糖 ごま油	もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜	803	31.6	21.1	2
20	火	ごはん	牛乳	さばのソース焼き こまつなのごまマヨあえ 打ち豆のみそ汁	牛乳 さば ちくわ 厚揚げ 打ち豆 みそ	米 砂糖 ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ	842	34.2	27.2	2.3
21	水	まめごはん	牛乳	五目厚焼玉子 しらたきのつるつる炒め 雪下野菜の酒かす汁	大豆 昆布 牛乳 卵 鶏肉 ツナ 豚肉 厚揚げ みそ もずく	米 大麦 砂糖 米油 なたね油 でんぷん じゃがいも 酒かす	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しらたき ピーマン 大根 しめじ 長ねぎ	747	30.6	21.6	2.4
22	木	ごはん	牛乳	白花豆コロッケ 茎わかめのきんぴら すき焼き風煮	牛乳 白花豆 スキムミルク 茎わかめ さつま揚げ 豚肉 焼き豆腐	米 パン粉 小麦粉 米油 じゃがいも バター 大豆油 砂糖	にんじん ごぼう 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき	852	28.0	23.2	2.5
26	月	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンパどん みそワントンスープ いちごプリン	牛乳 豚肉 大豆 なたね みそ	米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油 ワンタン いちごプリン	えのきたけ ごぼう にんにく しょうが 切干大根 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ メンマ 長ねぎ	708	27.0	14.2	2.5
27	火	ごはん	発酵乳	【ふるさと献立】 たらの和風あんかけ 千草あえ 給食版 さかきん発酵鍋	発酵乳 たら 卵 鶏肉 めぎす 昆布 みそ	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 里いも 酒かす	玉ねぎ アスパラ菜 キャベツ にんじん えのきたけ しらたき 長ねぎ 白菜	736	33.1	12.5	2.2
28	水	麦ごはん	牛乳	ポークエッグカレー 青大豆サラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 わかめ 青大豆	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ コーン	789	26.8	21.0	2.3
29	木	ごはん	牛乳	手作り五目つくね じゃがいものピリ辛炒め 青菜のみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき チーズ さつま揚げ わかめ 厚揚げ みそ	米 パン粉 ごま油 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖 ごま	玉ねぎ しょうが にんじん こんにゃく ピーマン 大根 えのきたけ 小松菜	741	29.7	17.8	2.5

一食平均エネルギー：788 Kcal

たんぱく質：31.4 g

脂質：21.3 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。