

日	曜	献立		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	木	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ゆかりあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり とりにく こうやどうふ たまご	こめ ノエグマヨネズ ごま じゃがいも さとう	だいこん キャベツ こまつな 赤しそ たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	640	25.3
2	金	ごはん	牛乳	いわしのたつたあげ ごまケチャップソース おには外サラダ ごじる	ぎゅうにゅう いわし あおだいず かまぼこ とうふ みそ だいず	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん ながねぎ	662	25.0
5	月	ごはん	牛乳	てりやきチキン ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ツナ あつあげ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら	しょうが ブロッコリー もやし コーン にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん にんにく	669	29.9
6	火	ごはん	牛乳	ココロ豆のぶたキムチいため あおのりローストポテト かきたまじる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ あおのり とうふ わかめ たまご	こめ こめあぶら はるさめ さとう じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ キムチ たら にんじん えのきたけ ながねぎ	606	22.4
7	水	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき いそあえ とんじる	ぎゅうにゅう さけ みそ のり ぶたにく あつあげ	こめ ノエグマヨネズ こめこ じゃがいも	にんじん もやし ほうれんそう コーン だいこん ごぼう しらたき ながねぎ	653	30.3
8	木	ちゅうかめん ちゅうかめん	牛乳	ごまみそとうにゅう たんたんめんスープ 野菜しゅうまい 切り干しパンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうにゅう とりにく	ちゅうかめん こめあぶら さとう ねりごま ごま ラード パンこ こむぎこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ たら コーン ほうれんそう もやし こまつな きりぼしだいこん	678	28.6
9	金	ツナポテト サンドパン	牛乳	しょうゆフレンチ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ベーコン とりにく	コッペパン じゃがいも ノエグマヨネズ こめあぶら	たまねぎ ほうれんそう もやし コーン キャベツ にんじん ブロッコリー	583	27.2
13	火	わかめ ごはん	牛乳	【初午献立】 がんもどきの塩そぼろあんかけ あおなのこんぶあえ 子ぎつねだんごじる	わかめ ぎゅうにゅう がんとどき とうにゅう だいず ぶたにく こんぶ とりにく あぶらあげ	こめ 水あめ でんぶん さとう ごま じゃがいも なたねあぶら	にんじん しょうが キャベツ もやし こまつな だいこん はくさい ほししいたけ ながねぎ	610	24.1
14	水	ごはん	牛乳	ししゃものごまてんぷら ひじきサラダ みそちゃんこなべ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき とりにく あぶらあげ なたね みそ	こめ てんぷらこ ノエグマヨネズ ごま こめあぶら さとう ごまあぶら	もやし コーン ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	709	28.4
15	木	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる こくとうきなこ豆 わかめとこんにやくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なたね いりだいず きなこ わかめ	ソフトめん カレールウ でんぶん くるざとう こめあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ ほうれんそう サラダこんにやく キャベツ もやし コーン	643	27.3
16	金	しよく パン	牛乳	みかんジャム ひじきとだいずのチーズやき マカロニコールスローサラダ さけだんごとはくさいの とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ さけ たら しろいんげんまめ とうにゅう みそ	しよくパン さとう こめあぶら マカロニ じゃがいも こめこ	みかん たまねぎ キャベツ だいこん にんじん コーン はくさい ブロッコリー	637	28.4
19	月	まめごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご しらたきのつるつるいため 雪したやさいのさけかすじる	だいず こんぶ ぎゅうにゅう たまご とりにく もずく ツナ ぶたにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ さとう でんぶん ひまわり油 こめあぶら じゃがいも さけかす	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しらたき ピーマン だいこん はくさい えのきたけ こまつな ながねぎ	625	25.9
20	火	ごはん	牛乳	さばのソースやき ほうれんそうのごまマヨあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さば ちくわ とうふ うちまめ みそ	こめ さとう でんぶん ノエグマヨネズ ごま じゃがいも	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん コーン だいこん ごぼう ながねぎ	651	26.5
21	水	ごはん	牛乳	【食育の日 ひょうご県】 セルフのかつめし きやべつのふうみづけ たっぷりたまねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ベーコン	こめ こむぎこ ノエグマヨネズ パンこ こめあぶら こめこ こめこハヤシルウ さとう ごまあぶら	だいこん キャベツ にんじん しょうが たまねぎ もやし えのきたけ ほうれんそう	656	25.9
22	木	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバどん みそワントンスープ チョコプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なたね みそ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら ワントン チョコプリン	えのきたけ ながねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ はくさい メンマ たら	621	23.5
26	月	ごはん	牛乳	めぎすの塩こうじやき くきわかめのきんぴら すきやきふうにこみ	ぎゅうにゅう めぎす くきわかめ さつまあげ ぶたにく やきどうふ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま ふ	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき さやいんげん	601	26.2
27	火	ごはん	牛乳	手作りとうふハンバーグの おろしソースがけ きざみこんぶの オイスターソースいため あおなのみそ汁	ぎゅうにゅう ツナ とうふ おから ひじき こんぶ さつまあげ あつあげ みそ	こめ でんぶん ごま ごまあぶら こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん しょうが だいこん しいたけ メンマ もやし にんじん しらたき はくさい こまつな ながねぎ	608	21.4
28	水	ごはん	はっこうにゅう	【ふるさと献立】 たらのわふうあんかけ ちぐさあえ 給食版さかきはっこうなべ	のむヨーグルト スキムミルク たら たまご とりにく めぎす こんぶ みそ	こめ さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら さといも さけかす	たまねぎ えのきたけ アスパラな キャベツ にんじん もやし しらたき ながねぎ はくさい しめじ	616	28.3
29	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー かみかみ大豆サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず わかめ かまぼこ	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ きりぼしだいこん キャベツ	635	20.1

一食平均エネルギー：637 Kcal

たんぱく質：26.0 g

脂質：18.4 g

食塩：2.0 g

感染症の流行や食材の納入状況により急遽献立が変更になる場合があります

日	曜	献立		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	木	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ゆかりあえ こうやどうふのごもくに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり とりにく こうやどうふ	こめ ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも さとう	だいこん キャベツ こまつな 赤しそ たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	610	23.3
2	金	ごはん	牛乳	いわしのたつたあげ ごまケチャップソース おには外サラダ ごじる	ぎゅうにゅう いわし あおだいず かまぼこ とうふ みそ だいず	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん ながねぎ トマト	662	25.2
5	月	ごはん	牛乳	てりやきチキン ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ツナ あつあげ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら	しょうが ブロッコリー もやし コーン にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん にんにく	657	29.2
6	火	ごはん	牛乳	コロコロ豆のぶたキムチいため あおのりローストポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ あおのり とうふ なた わかめ	こめ こめあぶら はるさめ さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ キムチ たら もやし にんじん メンマ コーン ながねぎ	601	21.6
7	水	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき いそあえ とんじる	ぎゅうにゅう さけ みそ のり ぶたにく あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ こめこ じゃがいも	にんじん もやし ほうれんそう コーン だいこん ごぼう しらたき ながねぎ	653	30.3
8	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	ごまみそとうにゅう たんたんめんスープ 野菜しゅうまい 切り干しパンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうにゅう とりにく さつまあげ	ちゅうかめん こめあぶら さとう ねりごま ごま ロード パンこ こむぎこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ たら コーン ほうれんそう もやし こまつな きりぼしだいこん	690	29.2
9	金	ごはん	牛乳	にいがたたれかつ アスパラなのしらゆきあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき とうふ ちくわ こんぶ	こめ こめこ ノエッグマヨネーズ こめパンこ こめあぶら さとう ノエッグマヨネーズ ごま さとも でんぶん	きりぼしだいこん にんじん キャベツ アスパラな たけのこ ほししいたけ れんこん こんにやく さやえんどう	700	26.5
13	火	わかめごはん	牛乳	【初午献立】 がんもどきの塩そぼろあんかけ あおなのこんぶあえ 子ぎつねだんごじる	わかめ ぎゅうにゅう がんもどき だいず ぶたにく こんぶ とりにく あぶらあげ とうにゅう	こめ 水あめ でんぶん さとう ごま じゃがいも なたねあぶら	にんじん しょうが キャベツ もやし こまつな だいこん はくさい ほししいたけ ながねぎ	618	24.3
14	水	ごはん	牛乳	ししやものごまてんぷら ひじきサラダ みそちゃんこなべ	ぎゅうにゅう ししやも とうふ ひじき とりにく あぶらあげ なた みそ	こめ こめこ ノエッグマヨネーズ ごま こめあぶら さとう ごまあぶら	もやし コーン ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	708	29.0
15	木	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる こくとうきなこ豆 わかめとこんにやくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なた いりだいず きなこ わかめ	ソフトめん でんぶん くろぎとう こめあぶら さとう ごま カレールウ	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ ほうれんそう サラダこんにやく キャベツ もやし コーン	647	27.8
16	金	しょくパン	牛乳	みかんジャム ひじきとだいずのとうにゅうチーズやき こめコマカロニフレンチサラダ さけだんごはくさいのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき とうにゅうシュレッド さけ たら しるいんげんまめ とうにゅう みそ	しょくパン さとう こめあぶら こめコマカロニ じゃがいも こめこ	みかん たまねぎ キャベツ だいこん にんじん コーン はくさい ブロッコリー トマト	639	26.6
19	月	まめごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご しらたきのつるつるいため 雪したやさいのさけかすじる	だいず こんぶ ぎゅうにゅう たまご とりにく もずく ツナ ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう でんぶん ひまわり油 こめあぶら じゃ がいも さけかす	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しらたき ピーマン だいこん はくさい えのきたけ こまつな ながねぎ	611	26.5
20	火	ごはん	牛乳	さばのソースやき ほうれんそうのごまマヨあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さば ちくわ とうふ うちまめ みそ	こめ さとう でんぶん ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん コーン だいこん ごぼう ながねぎ	653	26.3
21	水	ごはん	牛乳	【食育の日 ひょうご県】 セルフのかつめし きやべつふうみづけ たっぶりたまねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ベーコン	こめ こめこ ノエッグマヨネーズ こめパンこ こめあぶら こめこハヤシルウ さとう ごまあぶら	だいこん キャベツ にんじん しょうが たまねぎ もやし えのきたけ ほうれんそう トマト	637	24.6
22	木	ごはん	牛乳	セルフのビビンバどん はるさめみそスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なた みそ	こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	えのきたけ ながねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん みかん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ はくさい メンマ たら	605	21.6
26	月	ごはん	牛乳	めぎすの塩こうじやき くきわかめのきんぴら すきやきふうにごみ	ぎゅうにゅう めぎす くきわかめ さつまあげ ぶたにく やきどうふ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき さやいんげん	598	25.9
27	火	ごはん	牛乳	手作りとうふハンバーグの おろしソースがけ きざみこんぶのちゅうかいたため あおなのみそ汁	ぎゅうにゅう ツナ とうふ おから ひじき こんぶ さつまあげ あつあげ みそ	こめ でんぶん ごま ごまあぶら こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん しょうが だいこん メンマ もやし にんじん しらたき はくさい こまつな ながねぎ	615	21.6
28	水	ごはん	はっこうにゅう	【ふるさと献立】 たらのわふうあんかけ ちぐさあえ 給食版さかきんはっこうなべ	のむヨーグルト たら とりにく めぎす こんぶ みそ	こめ さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら さとも さけかす	たまねぎ えのきたけ アスパラな キャベツ にんじん もやし コーン しらたき ながねぎ はくさい	605	28.3
29	木	ごはん	牛乳	ポークカレー かみかみ大豆サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず わかめ かまぼこ	こめ じゃがいも こめあぶら カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ きりぼしだいこん キャベツ	642	20.8