

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	ごはん	牛乳	セルフのビビンバチゲふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なたと あつあげ みそ	こめ ごまあぶら ごま さとう でんぱん	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ キムチ にら	615	24.5	18.2	1.9
10	水	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやきのりずあえにくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ のり ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	626	26.2	16.8	1.7
11	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソースうめおかかあえツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず かつおぶし ツナ あつあげ みそ	こめ ラード さとう でんぱん オリーブゆ あまぎけ じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト もやし こまつな にんじん うめぼし キャベツ	601	23.1	16.0	1.9
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】めぎすとだいずのあまからあげとうなのしおこんぶあえおはなみのっぺいじる	ぎゅうにゅう めぎす だいず こんぶ あつあげ かまぼこ	こめ でんぱん じゃがいも こめあぶら さとう	ながねぎ もやし とうな コーン にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく	620	24.9	15.7	1.7
15	月	むぎごはん	牛乳	ポークカレーこんにゃくとわかめのサラダおいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ サラダこんにゃく コーン いちご	652	20.6	16.8	1.9
16	火	ごはん	牛乳	ぎょうざにんじんのツナいためあつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ あつあげ	こめ ラード こむぎこ でんぱん こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん もやし ピーマン メンマ こんにゃく さやいんげん	677	24.5	20.4	1.6
17	水	ごはん	牛乳	ちくわのごまマヨやきうどのおかかきんぴらはるやさいのとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり さつまあげ かつおぶし ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん こんにゃく うど ごぼう たまねぎ かぶ かぶのは キャベツ	618	23.1	16.1	1.9
18	木	ゆでうどん	牛乳	わふうかきたまじるだいずとこざかなのこくとうがらめゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ たまご いりだいず かたくちいわし	ゆでうどん でんぱん くらざとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ あかしそ	609	27.7	13.4	1.9
19	金	アップルこめこパン	牛乳	オムレツのワインソースがけおはなばたけサラダはるやさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず とうにゅう	こめこパン でんぱん さとう マカロニ こめこ オリーブゆ じゃがいも こめあぶら	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ かぶのは	651	28.0	20.8	2.2
22	月	ごはん	発酵乳 マスカット	とりにくのからあげきりぼしだいこんのごまずあえもやしのみそしる	はっこうにゅう スキムミルク とりにく あぶらあげ みそ だいず	こめ みずあめ こめこ でんぱん こめあぶら ごま さとう	ごぼう しょうが きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう コーン にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	613	22.5	17.3	1.6
23	火	ごはん	牛乳	さばのにばいすやきごぼうのマヨネーズサラダしんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ ごぼう にんじん コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	648	26.2	21.4	1.8
24	水	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけやさいのごまいためかきたまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とうふ わかめ たまご みそ	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ にんじん きりぼしだいこん もやし にら たまねぎ	619	23.8	18.5	1.9
25	木	ソフトめん	牛乳	ごもくあんかけスープくきわかめのサラダヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと くきわかめ ヨーグルト スキムミルク なまクリーム かんてん	ソフトめん ごまあぶら でんぱん こめあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり	626	25.6	13.0	1.9
26	金	こくとうパン	牛乳	ほきのガーリックマヨやきとうなとコーンのソテーミネストローネ	ぎゅうにゅう ほき ウィナー	コッペパン くらざとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも マカロニ さとう	にんにく パセリ にんじん キャベツ とうな コーン たまねぎ エリンギ トマト	587	26.0	19.5	2.4
30	火	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどんじゃがいものケチャップがらめはるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン にんにく えのきたけ キャベツ	601	22.8	15.3	1.8

一食平均エネルギー:624 Kcal

たんぱく質:24.6 g

脂質:17.3 g

食塩:1.9 g

# 学校給食こんだて表

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
8	月	ごはん	牛乳	セルフのビビンバチゲふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なたと あつあげ みそ	こめ ごまあぶら ごま さとう でんぱん	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ キムチ にら	615	24.5	18.2	1.9
9	火	ごはん	牛乳	さわらのおこのみやきふうみごまおひたし しおこうじスープ	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり ウィンナー	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな だいこん しめじ たまねぎ	632	24.4	20.0	1.7
10	水	ごはん	牛乳	ぎょうざ にんじんのツナいため あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ あつあげ	こめ ラード こむぎこ でんぱん こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん もやし ピーマン メンマ こんにやく さやいんげん	677	24.5	20.4	1.6
11	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ おいしいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ サラダこんにやく コーン いちご	659	20.7	16.8	1.9
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】めぎすとだいずのあまからあげ とうなのしおこんぶあえ おはなみのつべいじる	ぎゅうにゅう めぎす だいず こんぶ あつあげ かまぼこ	こめ でんぱん じゃがいも こめあぶら さとう	ながねぎ もやし とうな コーン にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく	620	24.9	15.7	1.7
15	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソース うめおかかあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず かつおぶし ツナ あつあげ みそ	こめ ラード さとう でんぱん オリーブゆ あまざけ じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト もやし こまつな にんじん うめぼし キャベツ	601	23.1	16.0	1.9
16	火	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやきのりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ のり ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	626	26.2	16.8	1.7
17	水	ごはん	牛乳	ちくわのごまマヨやき とうのおかかきんぴら はるやさいのとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり さつまあげ かつおぶし ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん こんにやく うど ごぼう たまねぎ かぶ かぶのは キャベツ	618	23.1	16.1	1.9
18	木	ゆでうどん	牛乳	わふうかきたまじる だいずとこざかなのこくとうがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ たまご いりだいず かたくちいわし	ゆでうどん でんぱん くらざとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ あかしそ	609	27.7	13.4	1.9
19	金	アップルこめこパン	牛乳	オムレツのワインソースがけ おはなばたけサラダ はるやさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず とうにゅう	こめこパン でんぱん さとう マカロニ こめこ オリーブゆ じゃがいも こめあぶら	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ かぶのは	651	28.0	20.8	2.2
22	月	ごはん	発酵乳マスカット	とりにくのからあげ きりぼしだいこんのごまずあえ もやしのみそしる	はっこうにゅう スキムミルク とりにく あぶらあげ みそ だいず	こめ みずあめ こめこ でんぱん こめあぶら ごま さとう	ぶどう しょうが きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう コーン にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	613	22.5	17.3	1.6
23	火	ごはん	牛乳	さばのにばいすやき ごぼうのマヨネーズサラダ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ ごぼう にんじん コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	648	26.2	21.4	1.8
24	水	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ やさいのごまいため かきたまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とうふ わかめ たまご みそ	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ にんじん きりぼしだいこん もやし にら たまねぎ	619	23.8	18.5	1.9
25	木	ソフトめん	牛乳	ごもくあんかけスープ くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと くきわかめ ヨーグルト スキムミルク なまクリーム かんてん	ソフトめん ごまあぶら でんぱん こめあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり	626	25.6	13.0	1.9
26	金	こくとうパン	牛乳	ほきのガーリックマヨやき とうなとコーンのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ほき ウィンナー	コッペパン くらざとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも マカロニ さとう	にんにく パセリ にんじん キャベツ とうな コーン たまねぎ エリンギ トマト	587	26.0	19.5	2.4
30	火	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん じゃがいものケチャップがらめ はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン にんにく えのきたけ キャベツ	607	23.0	15.5	1.8

一食平均エネルギー:626 Kcal

たんぱく質:24.6 g

脂質:17.5 g

食塩:1.9 g

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	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なたと あつあげ みそ	こめ ごまあぶら ごま さとう でんぱん	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ キムチ にら	615	24.5	18.2	1.9
10	水	むぎごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくとわかめのサラダ おいいしいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ サラダこんにゃく コーン いちご	659	20.7	16.8	1.9
11	木	ごはん	牛乳	ぎょうざ にんじんのツナいため あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ あつあげ	こめ ラード こむぎこ でんぱん こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん もやし ピーマン メンマ こんにゃく さやいんげん	677	24.5	20.4	1.6
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすとだいずのあまからあげ とうなのしおこんぶあえ おはなみのっぺいじる	ぎゅうにゅう めぎす だいず こんぶ あつあげ かまぼこ	こめ でんぱん じゃがいも こめあぶら さとう	ながねぎ もやし とうな コーン にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく	620	24.9	15.7	1.7
15	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソース うめおかかあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず かつおぶし ツナ あつあげ みそ	こめ ラード さとう でんぱん オリーブゆ あまぎけ じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト もやし こまつな にんじん うめぼし キャベツ	601	23.1	16.0	1.9
16	火	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやき のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ のり ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	626	26.2	16.8	1.7
17	水	ごはん	牛乳	ちくわのごまマヨやき うどのおかかきんぴら はるやさいのとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり さつまあげ かつおぶし ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん こんにゃく うど ごぼう たまねぎ かぶ かぶのは キャベツ	618	23.1	16.1	1.9
18	木	ゆでうどん	牛乳	わふうかきたまじる だいずとこざかなのこくとうがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ たまご いりだいず かたくちいわし	ゆでうどん でんぱん くろざとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ あかしそ	609	27.7	13.4	1.9
19	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツのワインソースがけ おはなばたけサラダ はるやさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず とうにゅう	こめこパン でんぱん さとう マカロニ こめこ オリーブゆ じゃがいも こめあぶら	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ かぶのは	651	28.0	20.8	2.2
22	月	ごはん	発酵乳 マスカット	とりにくのからあげ きりぼしだいこんのごまずあえ もやしのみそしる	はっこうにゅう スキムミルク とりにく あぶらあげ みそ だいず	こめ みずあめ こめこ でんぱん こめあぶら ごま さとう	ばどう しょうが きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう コーン にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	613	22.5	17.3	1.6
23	火	ごはん	牛乳	さばのにはいすやき ごぼうのマヨネーズサラダ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ ごぼう にんじん コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	648	26.2	21.4	1.8
24	水	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ やさいのごまいため かきたまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とうふ わかめ たまご みそ	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ にんじん きりぼしだいこん もやし にら たまねぎ	619	23.8	18.5	1.9
25	木	ソフトめん	牛乳	ごもくあんかけスープ くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと くきわかめ ヨーグルト スキムミルク なまクリーム かんてん	ソフトめん ごまあぶら でんぱん こめあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり	626	25.6	13.0	1.9
26	金	こくとうパン	牛乳	ほきのガーリックマヨやき とうなとコーンのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ほき ウインナー	コッペパン くろざとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも マカロニ さとう	にんにく パセリ にんじん キャベツ とうな コーン たまねぎ エリンギ トマト	587	26.0	19.5	2.4
30	火	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん じゃがいものケチャップがらめ はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン にんにく えのきたけ キャベツ	607	23.0	15.5	1.8

一食平均エネルギー:625 Kcal

たんぱく質:24.7 g

脂質:17.3 g

食塩:1.9 g