

学校給食献立表

日	曜	献立名			使用材料名				エネルギー Kcal	たんぱく質 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					
3	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ちくわのおかかマヨやき ごまゆかりあえ しんじゃがいもとたけのこの そぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	もやし キャベツ にんじん こまつな あかしそ たまねぎ たけのこ しらたき さやいんげん	632	22.7	17.4	2.1	
4	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【カミカミこんだて】 ししゃものいそべあげ きりほしだいこんのソースいため かみかみとんじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり さつまあげ ぶたにく くきわかめ うちめ だいす みそ	こめ こめこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	にんじん きりほしだいこん もやし ビーマン ごぼう たまねぎ こんにゃく	664	26.5	20.5	1.9	
5	水	ゆでうどん	のむ ヨーグルト	さんさいかきたまうどんじる カレーポテトビーンズ わかめのサラダ	のむヨーグルト ぶたにく あぶらあげ たまご こんぶ だいす わかめ	ゆでうどん さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ わらび みすな うど えのきたけ なめこ もやし たけのこ こまつな きゅうり	630	24.4	11.2	2.2	
6	木	ごはん	ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい もやしのナムル ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう たら とうふ ぶたにく あつあげ みそ	こめ でんぷん パンこ ごむぎこ さとう ごま こめあぶら こめあぶら ラード	コーン たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく しいたけ きくらげ メンマ ながねぎ	606	22.5	18.5	1.7	
7	金	ごはん	ぎゅうにゅう	たらのこうそう こめこパンこやき キャベツとコーンのソテー みそストローネ	ぎゅうにゅう たら ベーコン ぶたにく だいす みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこパンこ こめあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく バジル パセリ キャベツ コーン ブロッコリー セロリー にんじん たまねぎ しめじ トマト	600	26.9	15.3	1.7	
10	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのバーベキューソース いそあえ もやしとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ あぶらあげ わかめ だいす みそ	こめ さとう でんぷん さといも	りんご にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ もやし えのきたけ	610	28.1	17.7	1.9	
11	火	あじさい ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご ごまおひたし ツナじゃが	あおだいす ぎゅうにゅう たまご ツナ あつあげ	こめ くらまい さとう でんぷん だいすあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	あかしそ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく しめじ さやいんげん	660	26.4	21.8	2.3	
12	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグのきのこソースかけ きりほしだいこんのいために めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう とり ぶたにく あぶらあげ めぎす あつあげ みそ だいす	こめ でんぷん こめあぶら さとう ラード	たまねぎ えのきたけ しめじ きりほしだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ ごぼう ながねぎ	618	26.6	16.7	2.2	
13	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さわらのしおこうじやき きゅうりのうめこんぶあえ たまごいりひめだけじる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう さわら こんぶ ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく キャベツ もやし コーン きゅうり うめほし たまねぎ ひめだけのこ ぶどうかじゅう	649	29.1	17.8	1.8	
14	金	コッペパン	ぎゅうにゅう	チリビーンズ アスパラのレモンふうみサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン こめあぶら さとう こめマカロニ じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ コーン アスパラガス レモンじる ブロッコリー	597	25.3	20.3	2.3	
17	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	セルフのカバオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン たまご	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら はるさめ さとう じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ ビーマン バジル あかビーマン キャベツ レタス きゅうり にんじん しめじ トマト	594	23.3	16.7	2.1	
18	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【しょくいくのひ ながさきけん】 きびなごフライ うらかみそぼろ にゅうめん	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく さつまあげ なると とうふ こんぶ	こめ じゃがいも こめパンこ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま そうめん でんぷん なたねあぶら パームゆ	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく もやし しいたけ えのきたけ こまつな ながねぎ	604	22.4	16.1	2.0	
19	水	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	わかめラーメンスープ こんにゃくのごまサラダ てづくりとうにゅう こめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ とうにゅう チーズ ウインナー	ちゅうかめん さとう こめあぶら こめあぶら ごま こめこ	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ キャベツ こまつな こんにゃく	683	26.9	17.8	2.2	
20	木	うめじゃこ ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのごまみそだれ キャベツのツナいため さわにわん	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ ぶたにく	こめ おおむぎ さとう ごま こめあぶら	うめほし キャベツ もやし にんじん こまつな たけのこ えのきたけ ごぼう しらたき ながねぎ	620	27.2	21.2	1.9	
21	金	アップル こめこパン	ぎゅうにゅう	しんじゃがとうにゅうグラタン フレンチサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう とり とうにゅうチーズ	こめこパン じゃがいも こめあぶら こめこ さとう なたねあぶら	りんご たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン しょうが もやし しめじ ブロッコリー にんにく	585	23.7	18.2	2.2	
24	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	セルフのツナコーンそぼろどん ごますあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいす もずく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま こめあぶら	にんじん ごぼう コーン さやいんげん きりほしだいこん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ながねぎ	592	23.1	18.9	1.8	
25	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのうめマヨやき ひじきとだいすのいりに なすのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ だいす ひじき ちくわ あつあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	うめほし にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ なす こまつな	663	29.5	22.1	2.0	
26	水	ソフトめん	ぎゅうにゅう	キムチとたまごのスタミナスープ こくとうきなこまめ あおなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご いりだいす きなこ	ソフトめん こめあぶら でんぷん くらざとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ キムチ にら こまつな キャベツ もやし	621	29.9	16.0	1.9	
27	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのあおじそいため あおのりローストポテト しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが あおじそ キャベツ ほうれんそう	605	22.8	16.6	1.3	
28	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	スパイスキーマカレー かみかみだいすサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あおだいす わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも 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 きりほしだいこん キャベツ	690	23.2	19.6	2.1	

一食平均エネルギー：626kcal

たんぱく質：25.5g

脂質：18.0g

食塩：1.9g

★献立は食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。