

# 学校給食こんだて表

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	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
26	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため きゅうりのさっぱりづけ もずくのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 もずく 大豆 みそ	ごはん 米油 でんぶん ごま油 じゃがいも	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん	607	24.8
27	火	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ガーリックポテト かきたまスープ	牛乳 大豆 ツナ 豆腐 卵	ごはん 米油 さとう じゃがいも でんぶん ごま油	にんじん ごぼう しょうが ピーマン にんにく たまねぎ えのきたけ ほうれん草	648	23.7
28	水	ごはん	牛乳	メンチカツ えだめめサラダ はるさめスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 なたと 豆腐	ごはん さとう 米油 大豆 春雨	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん えだめめ 長ねぎ	668	25.1
29	木	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふのあげに こんぶあえ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 たら 高野豆腐 昆布 厚揚げ わかめ 大豆 みそ	ごはん でんぶん 米粉 米油 さとう じゃがいも	キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ	674	24.3
30	金	むぎごはん	牛乳	なすのドライカレー ひじきサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき	ごはん 大麦 米油 じゃがいも さとう カレールー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす トマト キャベツ きゅうり コーン	626	20.3
2	月	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん マカロニサラダ とうふのスープ	牛乳 豚肉 昆布 みそ 豆腐 なたと	ごはん 米油 さとう 米粉 マカロニ ごま油	しょうが にんにく メンマ しらたき キムチ ほうさい だいこん とうがらし にんじん 長ねぎ たら キャベツ きゅうり たまねぎ	612	23.5
3	火	ごはん	牛乳	ささかまのカレーマヨやき ごまこうじあえ スタミナとんじり	牛乳 笹かまぼこ 花がっつお 豚肉 豆腐 みそ	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま 米油 じゃがいも	にんじん キャベツ ほうれん草 にんにく たまねぎ たら	608	22.8
4	水	ソフトめん	牛乳	わかめじる みそじゃこポテト きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 糸かまぼこ しらす干し みそ	ソフトめん じゃがいも 米油 さとう ごま油	にんじん たまねぎ 長ねぎ もやし ほうれん草 切干大根	629	27.1
5	木	ごはん	牛乳	さげのバジルしおこうじやき ごもくきんぴら キャベツとあぶらあげのみそしる	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	にんじん メンマ こんにやく キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	636	27.2
6	金	ごはん	牛乳	やさしいゅうまい はるさめサラダ あつあげとナスのマーボー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ミート 厚揚げ みそ	ごはん 豚脂 でんぶん パン粉 さとう 春雨 ごま油 米油 小麦粉	コーン にんじん しょうが きゅうり もやし にんにく たまねぎ なす 長ねぎ	662	25.5
9	月	ごはん	牛乳	セルフのガバオふौरライス ローストおさつ かきたまみそしる	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 みそ 大豆ミート	ごはん 米油 さつまいも	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン なす エリンギ しょうが にんにく にんじん えのきたけ 長ねぎ	662	24.9
10	火	こめこの まるパン	牛乳	セルフのハンバーガー てりやきソース コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 ウインナー 大豆	こめ粉パン パン粉 でんぶん さとう 豚脂 米油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン エリンギ トマト	624	26.6
11	水	ゆでうどん	牛乳	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき おひたし	牛乳 豚肉 油揚げ いわし	うどん カレールー でんぶん さとう 玄米 じゃがいも なたね油 米粉 米油 パーム油	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが もやし ほうれん草	670	25.8
12	木	ごはん	牛乳	いかのこめこあげ やさいとツナのガーリックソテー ちゅうかスープ	牛乳 いか ツナ 豚肉	ごはん でんぶん 米粉 米油 春雨 ごま油	しょうが にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ えのきたけ メンマ	637	26.6
13	金	ごはん	牛乳	<b>17日(月)は「敬老の日」</b> <b>【ごまこはやさしいこんだて】</b> さばのしょうがに なめたけあえ ごまみそしる	牛乳 さば 青大豆 厚揚げ わかめ みそ	ごはん さとう じゃがいも ごま ねりごま	しょうが だいこん にんじん もやし ほうれん草 なめたけ キャベツ	668	29.9
17	火	ごはん	牛乳	<b>【十五夜こんだて】</b> まんまるハムカツ きりぼしだいこんのツナいため おつきみじる	牛乳 豚肉 大豆 ツナ かまぼこ	ごはん でんぶん パン粉 米油 ごま油 さといも	にんにく にんじん キャベツ メンマ 切干大根 たまねぎ 長ねぎ	659	21.5
18	水	ゆで ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ わかめのちゅうかあえ コーンとウインナーの こめこむしパン	牛乳 豚肉 なたと みそ わかめ 無調整豆乳 ウインナー	中華めん 米油 ごま油 米粉 さとう ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし メンマ 長ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	654	25.3
19	木	ごはん	牛乳	さめてんのあまだれがけ いそマヨあえ しおこうじスープ	牛乳 さめ のり 豆腐 糸かまぼこ	ごはん でんぶん 米粉 米油 さとう ノンエッグマヨネーズ	キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	695	24.7
20	金	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくとくきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 くきわかめ	ごはん 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルー ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト もやし 赤ピーマン こんにやく コーン	634	19.4
★24日は、ふるさと献立です。上越地域の特産品であり「上越野菜」にも認定されている「越の丸ナス」を使ったナポリタンをいただきます。									
24	火	こめこ コッペパン	牛乳	<b>【ふるさとこんだて】</b> オムレツ なすとツナのナポリタン ポトフ	牛乳 卵 ツナ ウインナー	こめ粉パン でんぶん さとう 米油 スパゲッティ じゃがいも 大豆油	にんにく たまねぎ ピーマン なす トマト にんじん キャベツ	608	25.5
★25日は、食育の日献立です。熊本県を代表する地魚の「太刀魚」やソウルフードの「太平燕」、初夏から夏にかけて収穫できる黄色くて大きな柑橘類の「晩柑」のゼリーをいただきます。									
25	水	ごはん	牛乳	<b>【しょくいくのひこんだて</b> <b>～くもどけん～】</b> たちうおのフライ ブロッコリーのこんぶあえ 太平燕（タイビーエン） ばんかんゼリー	牛乳 たちうお 昆布 豚肉 かまぼこ	ごはん 小麦粉 米油 春雨 ごま油 さとう パン粉	もやし ブロッコリー にんじん しょうが キャベツ たけのこ 長ねぎ かわちばんかん	688	22.9
26	木	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため カレーポテト もずくのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 糸かまぼこ もずく	ごはん 米油 でんぶん じゃがいも ごま油	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	614	21.1
27	金	ごはん	牛乳	ホキのからあげオニオンソースがけ のりずあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 ホキ のり 豆腐 みそ	ごはん でんぶん 米油 さとう	たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 かぼちゃ えのきたけ さやいんげん	606	25.2
30	月	ごはん	牛乳	きびなごカリカリやき ゆかりあえ じゃがいものそぼろに	牛乳 きびなご 豚肉 大豆 厚揚げ	ごはん 水あめ じゃがいも 米粉 なたね油 米油 さとう でんぶん	しょうが きゅうり キャベツ にんじん 赤じそ たまねぎ こんにやく さやいんげん	629	22.5

一食平均エネルギー：642 Kcal たんぱく質：24.6 g 脂質：18.1 g 食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。