

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					
26	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしポン酢ソース ゴーヤチャンプル わかめのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ ツナ 卵 かつお節 わかめ みそ	米 砂糖 でんぷん ラード 米油 ごま じゃがいも 大豆油	大根 にんじん ゴーヤ もやし えのきたけ たまねぎ レモン	746	29.0	21.5	2.8	
27	火	ごはん	牛乳	ししゃもの南蛮漬け いそ和え ゆうがのおのみそ汁	牛乳 ししゃも のり 油揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんじん もやし ほうれん草 コーン ゆうがお えのきたけ	734	29.7	20.7	2.5	
28	水	ごはん	牛乳	ココロ豆の豚キムチ炒め わかめとみかんのさっぱり和え なすと豆腐のごまみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 わかめ 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも ごま	しょうが にんにく たまねぎ キムチ なら きゅうり もやし みかん なす キャベツ	729	28.7	20.7	2.5	
29	木	麦ごはん	牛乳	セルフのブルコギ丼 枝豆チーズポテト 五目スープ	牛乳 豚肉 みそ チーズ 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	たまねぎ にんじん なら にんにく りんご 枝豆 メンマ キャベツ ほうれん草 長ねぎ	752	31.8	21.5	2.4	
30	金	ターメリック ライス	牛乳	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ レモンヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト 白いんげん豆 青大豆 金時豆	米 大麦 米油 カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす スッキーニ 黄ピーマン きゅうり トマト キャベツ コーン	881	32.4	24.7	2.4	
2	月	ごはん	牛乳	【防災の日献立】 夏野菜と高野豆腐の揚げ煮 春雨サラダ 保存食スープ	牛乳 大豆 高野豆腐 わかめ ツナ	米 ふ でんぷん 米油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 じゃがいも	かぼちゃ なす キャベツ きゅうり コーン たまねぎ 切干大根 しいたけ	782	25.4	21.6	2.3	
3	火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ いろいろチンジャオロース トマトとニラの塩こうじスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン うずら卵	米 小麦粉 米油 砂糖 ごま油 でんぷん ラード	キャベツ なら しょうが にんにく ビーマン 黄ピーマン にんじん えのきたけ たまねぎ メンマ トマト	739	28.3	19.6	2.4	
4	水	ソフト麺	牛乳	ツナトマトソース ミニオムレツ 夏みかんのフレンチサラダ	牛乳 大豆 ツナ 卵	ソフトめん 米油 でんぷん ハヤシルウ 砂糖 大豆油 菜種油	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり 夏みかん	834	35.6	21.2	2.5	
5	木	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ ピリ辛きゅうり漬け もずくとオクラのスープ	牛乳 かつお もずく かまぼこ	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ オクラ	700	27.5	16.3	2.5	
6	金	梅ごはん 飲む ヨーグルト	飲む ヨーグルト	ちくわののりマヨ焼き ごま酢和え じゃがいものカレーそば煮	飲むヨーグルト 昆布 ちくわ 青のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 大麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま 米油 じゃがいも でんぷん	梅干し 切干大根 もやし コーン ほうれん草 にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	794	30.5	17.3	3.1	
9	月	ごはん	牛乳	豚肉のねぎ塩焼き えだまめサラダ みそワタンスープ	牛乳 豚肉 なたと みそ	米 ごま油 米油 砂糖 ワタンスープ	しょうが にんにく 長ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし メンマ なら	743	33.4	19.4	2.6	
10	火	わかめごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げ 甘酒トマトソース 梅のり和え ゆうがのおのっぺい汁	牛乳 わかめ めぎす のり ちくわ 厚揚げ かまぼこ	米 大麦 米油 甘酒 じゃがいも でんぷん 米粉	トマト にんにく ほうれん草 もやし にんじん 梅干し ゆうがお こんにゃく しいたけ	706	29.9	17.4	3.0	
11	水	ゆでうどん	牛乳	マーボースープ 茎わかめのチョレギサラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 茎わかめ のり 豆乳	ゆでうどん 米油 でんぷん ごま ごま油 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ しいたけ なら キャベツ こんにゃく コーン アセロラ レモン	795	29.5	19.1	2.7	
12	木	さつまいも 豆ごはん	牛乳	【健康長寿献立】 鮭の塩麹焼き わかめの甘酢あえ 野菜ときのこのごま豚汁	牛乳 青大豆 鮭 わかめ 豚肉 厚揚げ みそ	米 さつまいも 砂糖 ごま	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ なす 小松菜	730	38.4	21.0	2.9	
13	金	丸パン	牛乳	【ふるさと献立】 上越産なすのミートグラタン 頸城の小松菜シャキサラダ カラフルビーンズクリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ ベーコン 白いんげん豆 みそ 青大豆 金時豆	丸パン 米油 ごま油 じゃがいも 米粉	たまねぎ なす 小松菜 にんじん もやし 枝豆 コーン トマト	800	36.1	25.5	3.3	
17	火	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 手作り満月つくね にんじんきんぴら お月見おぼろ汁	牛乳 豚肉 ひじき みそ さつま揚げ 豆腐 かまぼこ	米 ごま 米粉 でんぷん ごま油 米油 砂糖	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんじん ごぼう メンマ こんにゃく さやいんげん なめこ 長ねぎ ほうれん草	722	27.0	19.1	2.4	
18	水	中華麺	牛乳	生姜醤油ラーメンスープ 野菜しゅうまい やみつき塩こうじキャベツ	牛乳 豚肉 なたと 鶏肉	中華麺 米油 小麦粉 ごま油 ごま ラード	しょうが にんにく たまねぎ もやし メンマ 長ねぎ コーン にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり	814	35.1	21.7	3.1	
19	木	ごはん	牛乳	太巻き玉子 ピーマンのおかかじゃこ炒め いわしのつみれ汁	牛乳 卵 ちりめんじゃこ かつお節 いわし 豆腐 みそ たら	米 砂糖 ごま油 ごま でんぷん じゃがいも	切干大根 しらたき もやし ピーマン にんじん ごぼう たまねぎ しょうが	744	32.7	17.4	3.1	
20	金	こめ粉パン	牛乳	たらのマッシュポテト焼き グリーンサラダ たまごスープ いちごジャム	牛乳 たら チーズ ベーコン 卵	こめ粉パン いちごジャム 砂糖 じゃがいも 米油 ノンエッグマヨネーズ でんぷん	キャベツ ブロッコリー 枝豆 コーン にんじん たまねぎ もやし しめじ ほうれん草 パセリ いちご	793	41.3	28.0	3.5	
24	火	麦ごはん	牛乳	セルフの三色そばろ丼 ローストかぼちゃ もやしのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 卵 わかめ 油揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん 大豆油	しょうが たまねぎ 枝豆 かぼちゃ にんじん えのきたけ もやし 小松菜	787	31.0	24.6	2.4	
25	水	ごはん	牛乳	厚揚げとポテトの ヤンニョムソース和え もやしとニラの塩昆布ナムル とり団子のごまみそスープ	牛乳 厚揚げ みそ 昆布 鶏肉 豚肉 大豆	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま 菜種油	にんにく 切干大根 もやし なら にんじん たまねぎ キャベツ しょうが 小松菜	770	29.1	23.5	2.1	
26	木	ごはん	牛乳	サバの竜田揚げ オクラのごまあえ 青菜のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま ごま油 じゃがいも	しょうが オクラ もやし コーン キャベツ たまねぎ 小松菜	815	32.5	27.4	2.1	
27	金	ごはん	牛乳	【食育の日・千葉県】 あじのさんが焼き 大根のしょうゆ漬け 棒もち汁 型抜きチーズ	牛乳 あじ 油揚げ ちくわ チーズ	米 砂糖 ごま油 ごま さつまいも トック でんぷん	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん しらたき はくさい 長ねぎ ごぼう たけのこ	786	27.7	21.1	2.6	
30	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め なめだけ和え さつまいも汁	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ みそ 大豆	米 米油 でんぷん さつまいも	しょうが たまねぎ しらたき 赤ピーマン ビーマン もやし にんじん 小松菜 なめだけ ごぼう しいたけ 白菜 長ねぎ	745	30.6	18.8	2.5	

一食平均エネルギー：768kcal

たんぱく質：31.4g

脂質：21.2g

食塩：2.5g

★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。