

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				
1	火	ごはん	牛乳	あじのみそやき れんこんのサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく	こめ ノンエッグマヨネーズ	れんこん にんじん キャベツ コーン えのきたけ だいこん ごぼう しらたき ながねぎ	583	27.1	17.4	1.6
2	水	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき しらたきのつるつるいため こうやどうふのそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり ツナ とりにく こうやどうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら でんぶん じゃがいも さとう	にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ しいたけ さやいんげん	648	27.0	20.6	2.2
3	木	ごはん	牛乳	セルフのタコライス キャベツサラダ もすくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あつあげ もすく	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ハヤシルウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ほうれんそう ながねぎ	582	21.7	17.8	2.1
4	金	ごはん	牛乳	【いわしのひ】 いわしのこくとうに キャベツのふうみづけ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう いわし さば こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ くらざとう ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう	しょうが だいこん キャベツ にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん にんにく	613	26.8	18.9	1.7
7	月	ごはん	牛乳	かつおのケチャップソースかけ こんにゃくとこまつなのサラダ だいこんとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう かつお あつあげ わかめ みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら	こんにゃく こまつな コーン キャベツ だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	558	28.3	15.5	1.6
8	火	ごはん	牛乳	がんものぶくめに たくあんあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき わかめ どうふ みそ	こめ こめあぶら でんぶん さとう なたねあぶら	にんじん キャベツ こまつな たくあん たまねぎ はくさい なめこ ながねぎ	521	19.4	15.1	1.9
9	水	ごはん	牛乳	さばのみそに のりすあえ とうふとやさいのすましじる	ぎゅうにゅう さば みそ のり どうふ	こめ さとう	だいこん しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	556	25.6	15.6	1.9
10	木	キャロットライス	牛乳	【めのあいごデーこんだて】 キャロットライスの とうにゅうホワイトソースかけ ほうれんそうのサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ とうにゅう あおだいす	こめ こめあぶら こめこ さとう	にんじん たまねぎ しめじ はくさい パセリ ほうれんそう もやし コーン ブルーベリー	599	22.5	14.1	1.5
11	金	あつぎり しよくパン	牛乳	オムレツ まめなサラダ しおこうじスープ てつくりりんごジャム	ぎゅうにゅう たまご だいす しろいんげんまめ あおだいす きんときまめ ハム ぶたにく	しよくパン さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	りんご レモン キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー	605	26.1	23.4	2.4
15	火	まめごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご くきわかめのきんぴら こんさいとんじる	だいす ぎゅうにゅう たまご とりにく もすく くきわかめ さつまあげ ぶたにく どうふ みそ	こめ さとう でんぶん こめあぶら さとも なたねあぶら	にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく メンマ れんこん ごぼう だいこん ながねぎ	572	25.8	17.3	2.2
16	水	ちゅうかめん	牛乳	サンマーメン さつまいもごさかな こんがりキツネのわふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いりだいす あぶらあげ	ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも さとう	しょうが にんにく もやし にんじん メンマ はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	668	26.7	17.2	2.2
17	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さけのみみじやき なますかぼちゃのいためもの のっぺいじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ちくわ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとも でんぶん	にんじん キャベツ なますかぼちゃ さやいんげん ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく ながねぎ	607	28.7	18.5	1.7
18	金	ごはん	牛乳	ダブルポテトカレー くきわかめのサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ	こめ こめあぶら じゃがいも さつまいも こめこ さとう カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし コーン りんご	639	20.2	16.2	1.8
21	月	ごはん	牛乳	【しよくいくのひ：かごしまけん】 ぶたにくとれんこんの くろずいため ブロッコリーのおかかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく とうふ だいす みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら さつまいも	れんこん にんじん しめじ さやいんげん ブロッコリー もやし コーン だいこん ごぼう ながねぎ	592	25.7	14.8	1.8
22	火	ごはん	牛乳	【しんさいふっこうこんだて】 ふっかつ ぎりざい みそけんちんじる	ぎゅうにゅう なつとう とうふ うちまめ みそ	こめ パンこ ふ こめあぶら さとう さとも	たくあん にんじん ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく ながねぎ	627	22.8	17.7	2.4
23	水	うどん	牛乳	カレーなんばんじる ローストスイートポテト こんにゃくとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ わかめ	うどん カレールウ でんぶん さつまいも こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ こんにゃく	664	21.7	15.9	2.1
24	木	ごはん	牛乳	ギョーザ きりほしパンサンスー とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうふ みそ	こめ こむぎこ でんぶん さとう こめあぶら ラード ごまあぶら	キャベツ たまねぎ いら しょうが きりほしだいこん にんじん もやし こまつな にんにく しいたけ メンマ	614	22.7	17.8	1.9
25	金	キャロット こめこパン	牛乳	ボークビーンズ ブロッコリーサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン	こめこパン こめあぶら	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ ブロッコリー コーン しめじ はくさい ほうれんそう	570	26.9	19.8	2.8
28	月	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろあんかけ にんじんしりしり めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ツナ かつおぶし めぎす みそ	こめ さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも	にんじん もやし こまつな たまねぎ ごぼう ながねぎ	604	28.1	18.0	1.7
29	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース こんぶのいために さけいりみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ さつまあげ うちまめ さけ みそ	こめ でんぶん さとう こめあぶら じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん しいたけ こんにゃく こまつな ながねぎ	584	26.3	14.2	2.3
30	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき ゆかりあえ おでん	ぎゅうにゅう ほっけ みそ がんもどき どうふ だいす ちくわ こんぶ	こめ ごまあぶら さとも でんぶん こめこ さとう なたねあぶら	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし キャベツ あかしそ だいこん こんにゃく	569	26.8	14.9	1.9
31	木	コーンライス	発酵乳	【ハロウィンこんだて】 しおこうじパジルチキン パンパンサラダ コンソメスープ	はっこうにゅう ウィンナー とりにく あおだいす ベーコン	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	コーン パセリ マスカット しょうが にんにく パジル かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	582	22.1	18.4	2.2

一食平均エネルギー：598kcal

たんぱく質：25.0g

脂質：17.2g

食塩：2.0g

★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。