

# 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	食塩 相当量 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	むぎごはん	牛乳	セルフのミートソースライス しおこうじドレッシングのサラダ もずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム とうふ もずく	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす ブロッコリー コーン えのきたけ トマト ほうれんそう ながねぎ	603	24.9	17.7	1.8
2	水	ごはん	牛乳	【豆腐の日献立】 わふうごもくあんかけ やきえだまめ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう とうふ ツナ とりにく こうやどうふ たまご	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんじん とうがん えのきたけ ピーマン しょうが えだまめ たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	623	27.5	17.6	1.6
3	木	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやきふう こんがりキツネのわふうサラダ とうがんとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	キャベツ ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん えのきたけ とうがん	600	20.9	16.5	2.1
4	金	ごはん	牛乳	【いわしの日献立】 いわしのこくとうに キャベツのこんぶあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ くるざとう ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	632	28.4	18.3	1.8
7	月	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい はるさめサラダ ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ ツナ みそ ぶたにく	こめ パンこ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま あぶら ラード こむぎこ	たまねぎ メンマ ほうれんそう にんじん しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ ながねぎ	677	26.5	21.0	1.8
8	火	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	ぎゅうにゅう たまご とりにく もずく くきわかめ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも なたねあぶら	にんじん たけのこ しいたけ こんにやく メンマ ピーマン だいこん れんこん ごぼう ながねぎ	597	24.7	17.0	2.0
9	水	ごはん	牛乳	さばのみそに のりずあえ なだちさん とうがんのそぼろに	ぎゅうにゅう さば みそ のり ぶたにく だいず あつあげ	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぷん	だいこん しょうが あじみな にんじん もやし たまねぎ とうがん ピーマン	659	30.8	20.6	1.9
10	木	キャロット ライス	牛乳	【目の愛護デー献立】 キャロットライスの ホワイトソースがけ 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 あおだいず	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こめこ さとう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ ほうれんそう サラダこんにやく コーン ブルーベリー	632	23.0	14.7	1.9
11	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース なだちさん ずいきのいために さけだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ さつまあげ さけ たら みそ	こめ おおむぎ パンこ こめこ でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん ずいき ながねぎ	661	24.8	18.4	2.0
15	火	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ いそマヨサラダ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ のり めぎす とうふ だいず みそ	こめ ごま さとう でんぷん マヨネーズ じゃがいも	もやし あじみな にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ	635	25.4	20.8	1.5
16	水	あつぎり しよパン	牛乳	てづくりりんごジャム なだちさん なすのミートグラタン ツナシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ツナ しろいんげんまめ	しよパン さとう あぶら じゃがいも こめこ	りんご レモンじる にんにく たまねぎ なす にんじん コーン ブロッコリー トマト	592	25.7	18.9	2.0
17	木	ごはん	牛乳	あじのごまマヨネーズやき ゆかりあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう あじ みそ たまご	こめ マヨネーズ ごま こめこ じゃがいも	にんじん もやし あじみな あかしそ たまねぎ にら	588	26.1	17.6	1.8
18	金	ごはん	牛乳	ギョーザ きりぼしパンサンスー とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ こむぎこ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ラード	キャベツ ながねぎ にら しょうが きりぼしだいこん にんじん もやし ほうれんそう にんにく ほししいたけ メンマ たまねぎ	628	23.8	17.8	1.8
22	火	ごはん	牛乳	【中越地震復興献立】 ふっかつ きりざい けんちんじる	ぎゅうにゅう みそ なつとう とうふ うちまめ	こめ パンこ ふ あぶら さとう ごま さといも	のぎわな たくあん ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	647	23.2	19.0	2.2
23	水	むぎごはん	牛乳	ダブルポテトのハヤシライス くきわかめのサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ チーズ	こめ おおむぎ あぶら さつまいも じゃがいも ハヤシルウ ごま こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト もやし コーン	669	23.7	20.6	1.9
24	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのみじやき なますかぼちゃのいためもの きせつののっぺいじる	ぎゅうにゅう めぎす みそ ぶたにく かまぼこ あつあげ	こめ ごま ごまあぶら さといも でんぷん	にんじん しらたき あじみな なますかぼちゃ さやいんげん だいこん ほししいたけ	581	25.5	14.0	1.8
25	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立：鹿児島県】 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 みそ	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	れんこん にんじん さやいんげん ブロッコリー もやし コーン だいこん ほししいたけ ごぼう ながねぎ	668	27.2	19.3	1.9
28	月	ごはん	牛乳	かつおフライの ごまケチャップソースかけ もやしのカレーふうみ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう かつお たまご みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ ながねぎ	623	25.7	17.1	2.1
29	火	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき ごまずあえ おでん	ぎゅうにゅう ほっけ みそ がんもどき ちくわ こんぶ	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも なたねあぶら でんぷん こめこ	にんにく しょうが ながねぎ もやし にんじん あじみな だいこん こんにやく	591	26.2	15.5	1.7
30	水	キャロット こめこパン	牛乳	オムレツ あおだいずサラダ なますかぼちゃのちゅうかスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご あおだいず ツナ ヨーグルト	こめこパン さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	コーン あじみな キャベツ にんじん しらたき えのきたけ なますかぼちゃ ほうれんそう	607	27.8	20.8	2.5
31	木	コーン ライス	のむ ヨーグルト マスカット	【ハロウィン献立】 バジルチキン ハロウィンサラダ なだちさん かぼちゃの パンプキンスープ	ウインナー のむヨーグルト とりにく かまぼこ ベーコン ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	こめ おおむぎ あぶら さとう こめこ	コーン しょうが にんにく バジル キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ パセリ マスカット	606	24.7	15.0	2.0

【10月の名立産野菜】 とうがん あじみな なす じゃがいも ピーマン にんにく ながねぎ ずいき さつまいも  
なますかぼちゃ たまねぎ さといも

一食平均エネルギー：625 Kcal

たんぱく質：25.5 g

脂質：18.0 g

食塩：1.9 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。ご了承ください。