

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	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	麦ごはん 牛乳	セルフのミートソースライス 塩こうじドレッシングのサラダ もずくのスープ	牛乳 豚肉 大豆 ハム 豆腐 もずく	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ブロッコリー コーン バジル えのきたけ ほうれん草 長ねぎ トマト	758	29.8	20.4	2.2
2	水	ごはん 牛乳	【豆腐の日献立】 がんもの含め煮 和風五目あんかけ 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 がんもどき 豆腐 ツナ 鶏肉 高野豆腐 卵	米 米油 でんぷん 砂糖 じゃがいも なたね油	にんじん とうがん ピーマン えのきたけ しょうが 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	818	34.8	23.8	2.3
4	金	ごはん 牛乳	【いわしの日献立】 いわしの黒糖煮 キャベツの昆布和え 肉じゃが	牛乳 いわし 昆布 豚肉 厚揚げ	米 黒砂糖 ごま油 米油 じゃがいも 砂糖	しょうが ほうれん草 玉ねぎ キャベツ にんじん しらたき さやいんげん	804	34.4	21.9	2.3
7	月	ごはん 牛乳	ポーク焼売 春雨サラダ ジャージャン豆腐	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ ツナ みそ 豚肉	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん 春雨 ごま油 ごま 米油 ラード	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん しょうが にんにく 干しいたけ メンマ 長ねぎ	857	32.2	24.5	2.3
8	火	ごはん 牛乳	五目厚焼玉子 茎わかめのきんぴら 根菜豚汁	牛乳 卵 鶏肉 もずく 茎わかめ さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも ひまわり油 ごま なたね油	にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく メンマ ピーマン 大根 れんこん ごぼう 長ねぎ	740	29.0	18.9	2.5
9	水	ごはん 牛乳	さばの味噌煮 のり酢あえ 名立産冬瓜のそぼろ煮	牛乳 さば みそ のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 砂糖 米油 じゃがいも でんぷん	大根 しょうが ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ とうがん ピーマン	825	37.0	23.4	2.4
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	牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 青大豆	米 大麦 じゃがいも 米油 米粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ ほうれん草 コーン サラダこんにゃく ブルーベリー	770	27.1	16.2	2.4
11	金	ごはん 牛乳	ハンバーグのおろしソース 名立産ずいきの炒め煮 鮭団子汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 鮭 たら みそ	米 大麦 パン粉 米粉 でんぷん 砂糖 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ 大根 にんじん ずいき 長ねぎ	827	29.9	21.3	2.5
15	火	ごはん 牛乳	厚揚げのごまだれがけ 磯マヨサラダ めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ のり めぎす 豆腐 大豆 みそ	米 ごま 砂糖 でんぷん マヨネーズ じゃがいも	もやし 味美菜 にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	774	29.9	22.9	1.9
16	水	厚切り 食パン 牛乳	手作りりんごジャム 名立産なすのミートグラタン ツナンチュー	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ツナ 白いんげん豆	食パン 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	りんご レモン汁 にんにく 玉ねぎ なす にんじん コーン ブロッコリー トマト	744	31.2	22.6	2.6
17	木	ごはん 牛乳	あじのごまマヨネーズ焼き ゆかり和え にらたま汁	牛乳 あじ みそ 卵	米 マヨネーズ ごま 米粉 じゃがいも	にんじん もやし 味美菜 赤しそ 玉ねぎ にら	742	32.2	20.2	2.1
18	金	ごはん 牛乳	ギョーザ 切干パンサンスー 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 うずら卵	米 小麦粉 でんぷん ごま油 砂糖 米油 ラード	キャベツ 玉ねぎ にら もやし しょうが 切干大根 にんじん 味美菜 にんにく 干しいたけ メンマ 長ねぎ	797	28.6	21.4	2.2
21	月	ゆでうどん 牛乳	カレー南蛮 こんがりキツネの和風サラダ ローストチーズポテト	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ チーズ	ゆでうどん カレールウ でんぷん 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ 味美菜 コーン	823	29.3	20.8	2.8
22	火	ごはん 牛乳	【食育の日献立：鹿児島県】 豚肉とれんこんの黒酢炒め ブロッコリーのおかかあえ さつま汁	牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐 みそ	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま油 さつまいも	れんこん にんじん もやし さやいんげん ブロッコリー コーン 大根 干しいたけ ごぼう 長ねぎ	828	31.6	21.7	2.4
23	水	ごはん 牛乳	【中越地震復興献立】 麩かつ きりざい けんちん汁	牛乳 みそ 納豆 豆腐 打ち豆	米 パン粉 ふ 米油 砂糖 ごま さといも	野沢菜漬 たくあん ほうれん草 にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ	772	26.0	19.7	2.6
24	木	ごはん 牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの紅葉焼き なますかぼちゃの炒め物 季節ののっぺい汁	牛乳 めぎす みそ 豚肉 かまぼこ 厚揚げ	米 ごま ごま油 さといも でんぷん	にんじん しらたき なますかぼちゃ さやいんげん 大根 干しいたけ 味美菜	734	32.3	15.9	2.3
25	金	麦ごはん 牛乳	ダブルポテトのハヤシライス 茎わかめのサラダ チーズ	牛乳 豚肉 うずら卵 茎わかめ チーズ	米 大麦 米油 米粉 さつまいも じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ もやし コーン	842	29.4	25.1	2.2
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 もやしのカレー風味 かきたまみそ汁	牛乳 かつお 卵 みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ 長ねぎ	780	30.8	19.3	2.6
29	火	ごはん 牛乳	ほっけのねぎみそ焼き ごま酢和え おでん	牛乳 ほっけ みそ がんもどき ちくわ 昆布	米 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも 米粉 でんぷん なたね油	にんにく しょうが 長ねぎ もやし にんじん 味美菜 大根 こんにゃく	749	32.2	17.9	2.1
30	水	キャロット 米粉パン 牛乳	オムレツ 青大豆サラダ なますかぼちゃの中華スープ ヨーグルト	牛乳 卵 青大豆 ツナ ヨーグルト	こめ粉パン 砂糖 でんぷん 大豆油 ごま 米油 ごま油	コーン 味美菜 キャベツ にんじん しらたき えのきたけ なますかぼちゃ ほうれん草	822	36.4	25.4	3.4
31	木	コーン ライス 飲む 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 名立産かぼちゃの パンプキンスープ	ウインナー 飲むヨーグルト 鶏肉 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆 牛乳	米 大麦 米油 砂糖 米粉	コーン マスカット しょうが にんにく バジル キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	767	29.8	17.3	2.4

【10月の名立産野菜】 とうがん 味美菜 なす じゃがいも ピーマン にんにく 長ねぎ ずいき さつまいも
なますかぼちゃ さといも

一食平均エネルギー：789 Kcal たんぱく質：31.1 g 脂質：21.0 g 食塩：2.4 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。