

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	あじのごまみそ焼き れんこんのサラダ 沢煮椀	牛乳 あじ みそ 豚肉	米 ごま 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 大根 ごぼう しらたき 長ねぎ	767	33.0	21.5	1.9
2	水	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨ焼き しらたきのつるつる炒め 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 ちくわ かつお節 青のり ツナ 鶏肉 高野豆腐 卵	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 でんぷん じゃがいも 砂糖	にんじん キャベツ しらたき ピーマン 玉ねぎ しいたけ さやいんげん	814	32.3	23.7	2.6
3	木	麦ごはん	牛乳	セルフのタコライス キャベツサラダ もずくのスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 厚揚げ もずく	米 大麦 米油 ハヤシルウ 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ほうれん草 長ねぎ	783	28.9	23.1	2.6
4	金	ごはん	牛乳	【いわしの日】 いわしの黒糖煮 キャベツの風味漬け 塩肉じゃが	牛乳 いわし 昆布 豚肉 厚揚げ	米 黒砂糖 ごま油 じゃがいも 米油 砂糖	しょうが 大根 キャベツ にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん にんにく	793	32.8	21.9	2.1
7	月	ごはん	牛乳	かつおフライの ごまクチャップソースかけ こんにゃくと小松菜のサラダ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 かつお 厚揚げ わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま ごま油	こんにゃく 小松菜 コーン キャベツ 大根 にんじん えのきたけ 長ねぎ	752	28.1	19.6	2.4
8	火	ごはん	牛乳	がんもの含め煮 たくあんあえ なめこのみそ汁	牛乳 がんもどき わかめ 豆腐 みそ	米 米油 でんぷん 砂糖 ごま なたね油	にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 玉ねぎ はくさい なめこ 長ねぎ	743	27.3	22.2	2.5
9	水	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 のり酢あえ かきたま汁	牛乳 さば みそ のり 油揚げ 卵	米 砂糖 でんぷん	大根 しょうが 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	773	34.1	21.5	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 ホワイトソースかけ 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 米油 米粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ しめじ はくさい パセリ ほうれん草 もやし コーン ブルーベリー	765	27.2	16.2	1.9
11	金	厚切り食パン	牛乳	オムレツ まめなサラダ 塩こうじスープ 手作りりんごジャム	牛乳 卵 大豆 白いんげん豆 青大豆 金時豆 ハム 豚肉	食パン 砂糖 でんぷん 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 玉ねぎ 大根 ブロッコリー	756	31.8	27.8	3.0
15	火	豆ごはん	牛乳	五目厚焼玉子 茎わかめのきんぴら 根菜豚汁	大豆 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 米油 ごま さといも なたね油	にんじん だけのこ しいたけ こんにゃく メンマ れんこん ごぼう 大根 長ねぎ	756	32.1	21.2	2.7
16	水	中華麺	牛乳	サンマーメン さつまいも小魚 こんがりキツネの和風サラダ	牛乳 豚肉 片口いわし 油揚げ	中華麺 米油 でんぷん ごま油 さつまいも 砂糖	しょうが にんにく もやし にんじん メンマ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	818	31.8	18.0	2.8
17	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鮭の紅葉焼き なますかぼちゃの炒め物 のっぺい汁	牛乳 鮭 豚肉 ちくわ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ でんぷん ごま油 さといも	にんじん キャベツ なますかぼちゃ さやいんげん ごぼう 大根 しいたけ こんにゃく 長ねぎ	781	34.9	21.1	2.0
18	金	麦ごはん	牛乳	ダブルポテトカレー 茎わかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも さつまいも カレールウ 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし コーン	884	27.9	21.5	2.3
21	月	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 大豆 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 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 大根 ごぼう 長ねぎ	768	31.3	16.9	2.2
22	火	ごはん	牛乳	【震災復興献立】 蕎麦カツ きりざい みそけんちん汁	牛乳 納豆 豆腐 打ち豆 みそ	米 パン粉 米油 砂糖 ごま さといも	野沢菜 たくあん にんじん ごぼう 大根 しいたけ こんにゃく 長ねぎ	789	27.7	20.0	2.6
23	水	うどん	牛乳	カレー南蛮汁 ローストスイートポテト こんにゃくと海藻のサラダ	牛乳 豚肉 なんと うずら卵 油揚げ わかめ	うどん カレールウ でんぷん さつまいも 米油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ こんにゃく	867	28.0	22.4	2.6
24	木	ごはん	牛乳	ギョーザ 切り干しパンサンスー 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 うずら卵 みそ	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 なら しょうが 切干大根 にんじん もやし 小松菜 にんにく しいたけ メンマ	809	28.8	22.5	2.4
25	金	キャロット米粉パン	牛乳	手作りマカロニミートグラタン ブロッコリーサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米粉パン マカロニ 米油 米粉	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ ブロッコリー コーン はくさい ほうれん草	840	36.8	26.4	3.4
28	月	振替休業日									
29	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース 昆布の炒め煮 鮭入りみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 昆布 さつま揚げ 打ち豆 鮭 みそ	米 でんぷん 砂糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ 大根 にんじん しいたけ こんにゃく 小松菜 長ねぎ	769	29.7	17.2	3.0
30	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き ごまゆかり和え おでん	牛乳 ほっけ みそ がんもどき ちくわ うずら卵 昆布	米 ごま油 ごま さといも でんぷん 米粉 砂糖 なたね油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし キャベツ 赤しそ 大根 こんにゃく	797	35.7	21.8	2.5
31	木	コーンライス	発酵乳	【ハロウィン献立】 塩こうじパジルチキン パンフキンサラダ 卵スープ	発酵乳 スキムミルク 鶏肉 青大豆 ベーコン 卵 ウィンナー	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも でんぷん	コーン パセリ ぶどう 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 玉ねぎ ほうれん草	803	29.8	25.8	2.8

一食平均エネルギー：791kcal

たんぱく質：31.0g

脂質：21.5g

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。