

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	金	ごはん	牛乳	しろみざかなのレモンソース いそあえ さといもとんじる	ぎゅうにゅう たら ツナ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう さといも	ほうれんそう もやし にんじん だいこん だいこんば ごぼう レモンじる	600	28.6	19.1	1.8
5	火	だいこん なめし	牛乳	あつやきたまご こんぶあえ だいこんのみそしる さつまいもチップス	ぎゅうにゅう かつおぶし たまご あおだいず こんぶ あつあげ わかめ みそ だいず	こめ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも さつまいも こめあぶら だいずあぶら	だいこんば ほうれんそう もやし にんじん だいこん	574	23.3	18.0	2.2
6	水	ごはん	牛乳	あじのみそマヨやき ツナポテトサラダ とりごほうじる	ぎゅうにゅう あじ みそ ツナ とりにく	こめ ノイグ 苜蓿 こめこ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	にんじん コーン しらだき ほししいたけ だいこん だいこんば ごぼう ながねぎ	595	28.4	18.1	1.8
7	木	ごはん	牛乳	【いいいはのひこんだて】 たらとだいずのあげに きりぼしだいこんのサラダ あつあげとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう たら だいず あつあげ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう	ながねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん もやし はくさい えのきだけ	620	28.5	20.8	1.7
8	金	コッペパン	牛乳	てりやきチキン あきのもりのサラダ はくさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あおだいず ベーコン	コッペパン さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	いちご しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ しめじ はくさい	610	31.5	18.7	3.0
11	月	ごはん	牛乳	【さけのひこんだて】 さけのちゃんちゃんやき わかめのさっぱりあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ とうふ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	しめじ にんじん キャベツ にんにく ほうれんそう もやし コーン たまねぎ ながねぎ	542	28.0	13.2	2.0
12	火	ごはん	牛乳	あきやさいのカレー ふくじんづけあえ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かつおぶし	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ れんこん しめじ はくさい キャベツ にんじん きゅうり ふくじんづけ ぶどう	631	21.4	15.7	2.0
13	水	ごはん	牛乳	あつあげのおろしだれ くきわかめのごもくきんぴら こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく くきわかめ さつまあげ うちまめ みそ	こめ さとう でんぷん こめあぶら ごまあぶら さつまいも	だいこん しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ れんこん ごぼう ながねぎ	589	22.9	16.6	1.7
14	木	ごはん	牛乳	さばのあきいろやき のりすあえ だいこんとさといものそぼろに	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 でんぷん こめあぶら さといも さとう	にんじん もやし ほうれんそう しょうが たまねぎ だいこん さやいんげん	634	31.2	20.4	1.8
15	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ さつまいものサラダ あきのミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず	こめこパン さつまいも ノイグ 苜蓿 こめあぶら でんぷん さとう	りんご キャベツ コーン ブロッコリー トマト パセリ たまねぎ にんじん れんこん だいこん ししいたけ にんにく	639	26.1	24.1	2.7
18	月	キムたく ごはん	牛乳	【しょくいくのひ：ながのけん】 さんぞくやき かんでんのサラダ ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あおだいず かんでん ちくわ みそ	こめ ごまあぶら でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも	キムチ たくあん にんにく しょうが コーン キャベツ にんじん だいこん えのき はくさい なめこ ながねぎ	611	27.3	19.7	2.9
19	火	ごはん	牛乳	ギョーザ だいこんのカレーいため はっほうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ なると	こめ こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ラード	キャベツ たまねぎ にら しょうが だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく メンマ ししいたけ はくさい	599	22.7	16.7	2.1
20	水	ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン ブロッコリーのサラダ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら でんぷん さとう さつまいも	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ だいこん はくさい ながねぎ コーン キャベツ ブロッコリー	680	24.4	15.7	2.0
21	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ れんこんサラダ きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ こめあぶら さとう ノイグ 苜蓿 じゃがいも ラード	たまねぎ れんこん キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん はくさい ブロッコリー	621	23.8	19.5	2.0
22	金	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 げんぎょのからあげ しおこうじあえ じばさんやさいと くるまふのみそしる	ぎゅうにゅう げんぎょ あおだいず あぶらあげ みそ	こめ でんぷん こめあぶら ごまあぶら ふ	キャベツ こまつな にんじん だいこん はくさい ながねぎ	563	18.2	19.1	1.6
25	月	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい こんにゃくサラダ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ パンこ さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも ごまあぶら こむぎこ ラード	たまねぎ こんにゃく キャベツ コーン にんじん にんにく しょうが はくさい ながねぎ にら	652	25.1	21.1	1.8
26	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき じゃがいものきんぴら わふうカレースープ	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ あつあげ	こめ ノイグ 苜蓿 じゃがいも こめあぶら さとう カレールウ	にんにく にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ だいこん しめじ	616	22.3	19.8	2.0
27	水	こめこめん	のむ ヨーグルト	わふうじる おかかあえ こんこんスナック	のむヨーグルト ぶたにく あぶらあげ かつおぶし だいず あおのり	こめこめん でんぷん さつまいも こめあぶら	たまねぎ だいこん えのきだけ なめこ ほうれんそう ながねぎ キャベツ もやし にんじん ごぼう れんこん	615	24.9	11.0	1.7
28	木	ごはん	牛乳	すぶた ローストポテト もやしのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ わかめ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ビーマン えのきだけ もやし ながねぎ	602	23.6	18.2	1.8
29	金	ごはん	牛乳	とりにくのしおこうじやき きりぼしだいこんの やさそばふういため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あおのり かつおぶし とうふ もずく みそ	こめ こめあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん もやし ビーマン ながねぎ	590	25.8	19.7	1.8

一食平均エネルギー：609kcal

たんぱく質：25.4g

脂質：18.3g

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。