

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					
2	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのねぎソース さつまいもとブロッコリーの わかめスープ おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし なると わかめ	こめ さとう でんぷん さつまいも ごまあぶら じゃがいも	ながねぎ ブロッコリー にんじん たまねぎ	580	26.2	15.2	1.9	
3	火	ごはん	牛乳	てっかみそ わふうマカロニサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう だいす みそ ツナ かつおぶし ぶたにく やきどうふ	こめ こめあぶら さとう こめマカロニ ノンエッグマヨネーズ ふ	ごぼう にんじん キャベツ しめじ ほうれんそう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	668	30.8	21.8	1.9	
4	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース みずなのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	ソフトめん こめあぶら さとう こめこのハヤシルウ こめこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト はくさい みずな コーン	648	27.6	16.2	2.0	
5	木	わかめ ごはん	牛乳	とうふハンバーグ はるさめサラダ だいこんのオイスターソースに	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ はるさめ さとう ごまあぶら こめあぶら	もやし にんじん だいこん ほししいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ	592	25.2	19.0	2.6	
6	金	ごはん	牛乳	セルフのもすくそぼろどん あおのりローストポテト はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす もすく あおのり あつあげ みそ	こめ 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 ビーマン はくさい ながねぎ こまつな	575	22.9	18.0	1.7	
9	月	ごはん	牛乳	【大雪(たいせつ) こんだて】 たらのからあげほかほかソース こんコーンサラダ みぞれじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく かまぼこ とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	しょうが れんこん キャベツ ほうれんそう コーン にんじん はくさい なめこ ながねぎ だいこん	598	25.4	19.5	1.6	
10	火	ごはん	牛乳	セルフのピビンバ チゲふうスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく きりほしだいこん しらたき にんじん もやし ほうれんそう はくさい えのきたけ キムチ ながねぎ にら しょうが みかん	560	22.7	14.7	2.0	
11	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン くきわかめのサラダ てつくりの さつまいもこめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ くきわかめ	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら こめこ さとう さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ にら キャベツ こんにゃく コーン	665	24.8	15.9	2.2	
12	木	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ・あきたけん】 ほっけのみそマヨやき たくあんあえ たまごなべ	ぎゅうにゅう ほっけ みそ かつおぶし とりにく	こめ ノンエッグマヨネーズ だまこもち	しょうが にんじん キャベツ こまつな たくあん はくさい ごぼう えのきたけ しらたき ながねぎ みずな	595	26.7	15.2	1.9	
13	金	まるパン	牛乳	【ふるさとこんだて】 セルフのさめたつたバーガー コーンスローサラダ アスパラなのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう さめ パーコン	まるパン こめこ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ はくさい アスパラな	638	28.0	24.0	2.7	
16	月	ごはん	牛乳	やきメンチカツ すいきのいために ほうとうじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ ラード さとう こめこ ほうとうめん なたねあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん すいき さやいんげん こんにゃく だいこん はくさい ごぼう かぼちゃ ながねぎ	631	23.4	20.1	1.9	
17	火	ごはん	牛乳	ますのしおこうじやき ポテトサラダ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ます ハム とうふ みそ だいす	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン はくさい なめこ ながねぎ こまつな	597	27.5	18.7	1.7	
18	水	ごはん	のむ ヨーグルト	ふゆやさいのカレー ひじきサラダ ミニオムレツ	のむヨーグルト ぶたにく だいす ひじき たまご	こめ さとう こめあぶら さといも カレールウ こめこ でんぷん	いちご しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ コーン	566	19.8	11.3	1.9	
19	木	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろあんかけ れんこんのきんぴら かぼちゃのみそしる ゆずゼリー	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく さつまあげ あぶらあげ だいす みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん	えのきたけ しょうが れんこん にんじん こんにゃく メンマ さやいんげん たまねぎ しめじ かぼちゃ ながねぎ ゆず	632	25.0	18.9	1.8	
20	金	こくとうパン	牛乳	【クリスマスこんだて】 とりにくのコーンフレークやき もみのきサラダ パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ パーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン くるざとう ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク こめあぶら こめこ	にんにく ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン パセリ	683	31.4	21.4	2.4	

一食平均エネルギー：615kcal

たんぱく質：25.8g

脂質：18.0g

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。