

# 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	豚肉のねぎソース さつまいもとブロッコリーの かき卵わかめスープ	牛乳 豚肉 なた わかめ 卵	米 砂糖 でんぷん さつまいも ごま ごま油 じゃがいも	長ねぎ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ	804	34.2	21.6	2.3
3	火	ごはん	牛乳	鉄火みそ 和風マカロニサラダ すき焼き風煮	牛乳 大豆 みそ ツナ かつお節 豚肉 焼き豆腐	米 米油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ぶ	ごぼう にんじん キャベツ しめじ ほうれん草 白菜 長ねぎ えのきだけ しらたき	857	37.7	25.8	2.3
4	水	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース じゃこサラダ チーズ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ チーズ	ソフト麺 米油 砂糖 米粉ハヤシルウ 米粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト 白菜 水菜	851	40.3	21.3	3.0
5	木	ごはん	牛乳	コーン焼売 春雨サラダ 大根のオイスターソース煮	牛乳 たら わかめ 豚肉 うずら卵 厚揚げ	米 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 米油 ラード でんぷん パン粉	コーン 玉ねぎ もやし にんじん 大根 干しいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ	796	29.0	22.4	2.4
6	金	麦ごはん	牛乳	セルフのもすくそぼろ丼 青のりローストポテト 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もすく 青のり 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン 白菜 長ねぎ 小松菜	741	28.4	20.9	2.1
9	月	ごはん	牛乳	【大雪(たいせつ)献立】 鱈の唐揚げほかほかソース こんこんサラダ みぞれ汁	牛乳 たら 豚肉 かまぼこ 豆腐	米 米油 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが れんこん キャベツ ほうれん草 コーン にんじん 白菜 なめこ 長ねぎ 大根	772	30.5	23.0	2.0
10	火	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲ風スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なた 厚揚げ みそ ヨーグルト	米 大麦 米油 ごま 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 切干大根 しらたき にんじん ほうれん草 もやし 白菜 えのきだけ キムチ 長ねぎ なら しょうが	748	30.9	18.5	2.4
11	水	中華麺	牛乳	みそラーメン 茎わかめのごまサラダ 手作りのさつまいも 米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 なた みそ 茎わかめ 豆乳	中華麺 米油 ごま ごま油 米粉 砂糖 さつまいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ メンマ もやし 長ねぎ なら キャベツ こんにゃく コーン	818	30.9	18.8	2.8
12	木	ごはん	牛乳	【食育の日・秋田県】 ほっけのみそマヨ焼き たくあんあえ だまこ鍋	牛乳 ほっけ みそ かつお節 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ ごま だまこ餅	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 白菜 ごぼう えのきだけ しらたき 長ねぎ 水菜	776	32.5	18.1	2.3
13	金	丸パン	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのさめ竜田バーガー コールスローサラダ アスパラ菜の塩こうじスープ	牛乳 さめ ベーコン	丸パン 米粉 でんぷん 米油 砂糖 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 玉ねぎ 白菜 アスパラ菜	763	33.0	27.7	3.3
16	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き ずいきの炒め煮 ほうとう汁	牛乳 いわし さつま揚げ 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖 じゃがいも 米油 ほうとう麺 米パン粉 でんぷん	しょうが にんじん すいき さやいんげん こんにゃく 大根 白菜 ごぼう かぼちゃ 長ねぎ	756	26.7	18.2	2.1
17	火	わかめ ごはん	牛乳	厚焼きたまご 里芋の炒め煮 もやしのみそ汁	牛乳 わかめ 卵 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 水あめ 砂糖 でんぷん 米油 里いも ごま油 大豆油	しょうが にんにく 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ えのきだけ もやし 小松菜 にんじん	763	29.8	21.2	3.2
18	水	ごはん	牛乳	ますの塩こうじ焼き ポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳 ます ハム 豆腐 みそ 大豆	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン 白菜 なめこ 長ねぎ 小松菜	764	33.1	21.2	2.0
19	木	ごはん	牛乳	【冬至献立】 かぼちゃひき肉フライ れんこんのきんぴら 豆乳ごまみそ汁 ゆずゼリー	牛乳 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ 大豆 みそ 豆乳	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 米油 ごま じゃがいも ラード	かぼちゃ れんこん にんじん こんにゃく メンマ 玉ねぎ さやいんげん 大根 ごぼう 長ねぎ ゆず	858	25.0	25.7	2.4
20	金	黒糖パン	牛乳	【クリスマス献立】 鶏肉のコーンフレーク焼き もみの木サラダ パンプキンポタージュ	牛乳 鶏肉 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆	コッペパン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 米油 米粉	にんにく ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ コーン パセリ	800	35.9	24.0	3.0
23	月	麦ごはん	牛乳	セルフの塩だれ焼き肉丼 みそポテト 厚揚げとキャベツのスープ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく もやし にんじん 玉ねぎ 長ねぎ レモン汁 キャベツ しめじ 小松菜	778	29.5	19.3	2.4
24	火	麦ごはん	飲む ヨーグルト	冬野菜のカレー ミニオムレツ ひじきと青大豆のサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 大豆 ひじき 青大豆 卵	米 大麦 砂糖 米油 さといも カレールウ 米粉 でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 ブロッコリー キャベツ コーン いちご	757	26.2	15.5	2.6

一食平均エネルギー：788kcal

たんぱく質：31.4g

脂質：21.4g

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。