

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				
9	木	ごはん	牛乳	やきキャベツメンチカツ ごもくきんぴら さといものみそしる	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 でんぶん こめあぶら さとう さといも ラード こめこ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく さやいんげん だいこん えのきたけ ながねぎ	609	21.5	19.2	2.0
10	金	ごはん	牛乳	【スキーのひ】 ぶりのたつたあげ コーンおひたし スキーじる	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう こめこ でんぶん こめあぶら さつまいも	しょうが もやし にんじん ほうれんそう コーン だいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	706	29.7	24.0	1.6
14	火	ツナカレー ごはん	のむ ヨーグルト	オムレツ ビーフンサラダ しおこうじボトフ	のむヨーグルト ツナ たまご ウィンナー だいす	こめ こめあぶら さとう ビーフン でんぶん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも だいすあぶら なたねあぶら	たまねぎ コーン にんじん こまつな もやし キャベツ	583	20.8	15.1	2.3
15	水	ごはん	牛乳	さばのしおやき だいこんのきんぴら やさいとわかめのみそしる みかんゼリー	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ わかめ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ みかん	614	26.2	17.0	2.0
16	木	ごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス のりしおキャベツ こうやどうふのコロコロあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あおのり こうやどうふ きなこ	こめ こめあぶら でんぶん こめあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ もやし キャベツ	599	21.8	18.4	1.8
17	金	ごはん	牛乳	セルフのさけそぼろどん きりぼしだいこんのあえもの のっぺいじる	ぎゅうにゅう こうやどうふ さけ あおだいす みそ とりにく ちくわ あつあげ	こめ こめあぶら さとう こめあぶら さといも でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん もやし こまつな だいこん ながねぎ ほししいたけ こんにゃく	569	26.1	15.3	2.3
20	月	ごはん	牛乳	てづくりサクサクふりかけ とりにくのあまからやき こめこマカロニのサラダ こめだんごいりスープ	あおのり ぎゅうにゅう とりにく なると	こめ こめパンこ さとう こめあぶら こめこ こめこマカロニ こめだんご こめあぶら	しょうが にんにく キャベツ こまつな コーン レモンじる もやし たまねぎ メンマ ほうれんそう ながねぎ	638	24.3	17.0	1.9
21	火	ごはん	牛乳	サメたれカツ アスパラなのこんぶあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さめ こんぶ とうふ うちまめ みそ	こめ こめこ こめパンこ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ もやし アスパラな だいこん しめじ ながねぎ	633	26.1	19.4	1.7
22	水	ソフトめん	牛乳	はっこうのまちじょうえつの うどんスープ ゆかりあえ さけかすのこめこむしパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	ソフトめん こめあぶら さけかす でんぶん こめあぶら こめこ さとう ココア	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ もやし キャベツ こまつな あかしそ	617	25.9	13.4	1.9
23	木	ごはん	牛乳	あつあげとだいすの みそケチャップがらめ みそドレッシングサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ いりだいす みそ ツナ あぶらあげ わかめ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ ながねぎ	601	23.9	19.5	1.9
24	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご ひじきとだいすのいりに とりやさいみそしる	ぎゅうにゅう たまご だいす ひじき あぶらあげ とりにく みそ	こめ さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも なたねあぶら	にんじん こんにゃく ごぼう キャベツ こまつな ながねぎ	573	25.0	17.1	1.8
27	月	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター のりすあえ あまみそそぼろ肉じゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり のり ぶたにく だいす あつあげ みそ	こめ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも こめあぶら こめこ	もやし こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	632	26.2	20.5	2.1
28	火	ごはん	牛乳	やみつきチキン しらゆきあえ カレースープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	こめ さとう ごめあぶら ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが キャベツ こまつな コーン たまねぎ にんじん しめじ	608	27.3	19.6	1.8
29	水	ごはん	牛乳	ごもくとりつくね もやしのツナいため ちゅうかわかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき みそ ツナ なると わかめ	こめ さとう でんぶん こめパンこ ごめあぶら こめあぶら	ながねぎ しょうが にんじん きりぼしだいこん もやし にら たまねぎ メンマ ほししいたけ	568	23.8	18.3	1.9
30	木	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため コーンポテト ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ツナ とうふ だいす	こめ こめあぶら でんぶん じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん エリンギ コーン たまねぎ こまつな はくさい	609	25.7	18.7	1.9
31	金	ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにゃくとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいす わかめ ヨーグルト	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめこハヤシルウ こめこ ごめあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト こんにゃく コーン キャベツ	604	20.7	15.3	2.3

一食平均エネルギー：610kcal

たんぱく質：24.7g

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。