

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				
8	水	ごはん	牛乳	あじのお好み焼き風味 ごまきなこあえ キムチ豚汁	牛乳 あじ かつお節 青のり きな粉 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 じゃがいも	小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ 白菜 キムチ 長ねぎ	768	37.5	21.4	2.4
9	木	ごはん	牛乳	焼きキャベツメンチカツ 五目さんびら さといものみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま さといも ラード 米粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく さやいんげん 大根 えのきたけ 長ねぎ	814	27.1	24.4	2.4
10	金	ごはん	牛乳	【スキーの日献立】 ぶりの竜田揚げ ごまおひたし スキー汁	牛乳 ぶり 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 米粉 でんぷん 米油 ごま さつまいも	しょうが もやし にんじん ほうれん草 大根 こんにゃく ごぼう 干ししいたけ 長ねぎ	850	34.9	28.7	2.0
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 塩こうじポトフ	のむヨーグルト ツナ 卵 ウインナー 大豆	米 米油 砂糖 ビーフン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん 大豆油 なたね油	玉ねぎ コーン ぶどう にんじん 小松菜 もやし キャベツ	765	25.7	19.1	2.9
15	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き だいこんのきんぴら かき卵みそ汁 みかんゼリー	牛乳 さば さつま揚げ 卵 わかめ みそ	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん 大根 こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ みかん	796	32.3	20.7	2.5
16	木	麦ごはん	牛乳	中華あんかけライス のり塩キャベツ 高野豆腐の कोरोコロ揚げ	牛乳 豚肉 なんと うすら卵 青のり 高野豆腐 きな粉	米 大麦 米油 でんぷん ごま油 砂糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ 干ししいたけ 白菜 チンゲンサイ もやし キャベツ	805	28.0	24.4	2.4
17	金	ごはん	牛乳	セルフの鮭そぼろ丼 切干大根の和えもの のっぺい汁	牛乳 高野豆腐 鮭 青大豆 みそ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 米油 砂糖 ごま ごま油 さといも でんぷん	しょうが にんじん 玉ねぎ 切干大根 もやし 小松菜 大根 干ししいたけ こんにゃく 長ねぎ	750	32.4	18.4	2.9
20	月	ごはん	牛乳	手作りサクサクふりかけ 鶏肉の甘辛焼き 米粉マカロニのサラダ 米団子入りスープ	青のり 牛乳 鶏肉 なんと	米 米パン粉 ごま 砂糖 米油 米粉 米粉マカロニ 米団子 ごま油	しょうが にんにく キャベツ 小松菜 コーン レモン汁 もやし 玉ねぎ メンマ ほうれん草 長ねぎ	801	29.5	19.9	2.3
21	火	ごはん	牛乳	サメたれカツ アスパラ菜の昆布和え 打ち豆のみそ汁	牛乳 さめ 昆布 豆腐 打ち豆 みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん キャベツ もやし アスパラ菜 大根 しめじ 長ねぎ	810	32.3	22.7	2.2
22	水	ソフト麺	牛乳	発酵のまち上越のうどんスープ ゆかり和え 酒かすの米粉蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ	ソフトめん 米油 ごま 酒かす 米粉 砂糖 ココア	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ	844	35.7	22.1	2.4
23	木	ごはん	牛乳	厚揚げと大豆の 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汁	牛乳 厚揚げ 炒り大豆 みそ ツナ 油揚げ わかめ	米 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ 長ねぎ	772	29.3	22.5	2.3
24	金	ケチャップ ライス	牛乳	たまご焼き ひじきと大豆のサラダ 手作り肉団子のスープ	鶏肉 牛乳 卵 ひじき 大豆	米 米油 でんぷん ごま油	玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ コーン 長ねぎ にら しょうが 干ししいたけ 白菜	776	32.4	26.6	3.0
27	月	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター のり酢あえ あまみそそぼろ肉じゃが	牛乳 ししゃも 青のり のり 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも 米油 米粉	もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	797	30.9	22.5	2.4
28	火	ごはん	牛乳	やみつきチキン 白雪和え カレースープ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	米 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま 米油 じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが キャベツ 小松菜 コーン 玉ねぎ にんじん しめじ	783	33.8	22.6	2.1
29	水	ごはん	牛乳	めぎすの五目つくね もやしのごま炒め 中華わかめスープ	牛乳 めぎす 豆腐 ひじき みそ ツナ なんと うすら卵 わかめ	米 砂糖 でんぷん パン粉 ごま油 米油 ごま	長ねぎ しょうが にんじん 切干大根 もやし にら 玉ねぎ メンマ 干ししいたけ	756	32.5	21.9	2.7
30	木	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのみそ炒め コーンポテト ツナと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ツナ 豆腐 大豆	米 米油 でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん エリンギ コーン 玉ねぎ 小松菜 白菜	781	30.9	21.6	2.3
31	金	麦ごはん	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	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも 米粉ハヤシルウ 米粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト こんにゃく コーン キャベツ	846	27.3	19.3	2.7

一食平均エネルギー：795kcal

たんぱく質：31.3g

脂質：22.3g

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。