

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				
3	月	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしの蒲焼き 切り干し大根のさっぱりあえ 節分豚汁	牛乳 いわし 豚肉 大豆 豆腐 かまぼこ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが もやし 小松菜 にんじん 切干大根 大根 長ねぎ	810	34.1	25.5	2.3
4	火	麦ごはん	牛乳	セルフのツナたまごそぼろ丼 ごまゆかりあえ もずくのみそ汁	牛乳 ツナ 大豆 卵 厚揚げ もずく みそ	米 大麦 米油 でんぷん 砂糖 ごま	にんじん さやいんげん もやし キャベツ 小松菜 赤しそ 大根 長ねぎ	753	30.2	24.7	2.6
5	水	パセリ ライス	牛乳	さけのマヨネーズ焼き アスパラ菜のフレンチサラダ ブラウンシチュー	牛乳 鮭 豚肉	米 バター 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも 米粉のハヤシルウ	パセリ にんにく キャベツ アスパラ菜 コーン しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん エリンギ トマト	824	35.8	23.9	2.0
6	木	ごはん	牛乳	【初午献立】 鶏肉のヘルシーから揚げ おからポテトサラダ 子ぎつね汁	牛乳 鶏肉 おから ツナ 油揚げ	米 ごま油 でんぷん 米粉 じゃがいも 砂糖 さといも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく ほうれん草 大根 にんじん ごぼう 白菜 えのきたけ 長ねぎ	810	30.1	27.1	2.1
7	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー こんにゃくと海藻のサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 茎わかめ 青大豆 ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじんこんにゃく キャベツ	843	30.5	21.2	2.4
10	月	ごはん	牛乳	厚揚げのヤンニョムソース もやしのナムル ビーフンスープ	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉 なたと うずら卵	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま ビーフン	にんにく もやし ほうれん草 にんじん しめじ 白菜 長ねぎ	803	30.1	23.9	2.6
12	水	ソフト麺	飲む ヨーグルト	冬野菜の和風汁 黒糖きなこ豆 ほうれんそうとちくわの ごまマヨあえ	飲むヨーグルト 豚肉 油揚げ 昆布 炒り大豆 きな粉 ちくわ	ソフトめん 砂糖 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	大根 にんじん えのきたけ 白菜 干ししいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ	784	35.6	16.3	2.2
13	木	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き 切干大根のソース炒め 高野豆腐のたまごとし煮	牛乳 ししゃも さつま揚げ かつお節 青のり 豚肉 高野豆腐 卵	米 米油 じゃがいも 砂糖	切干大根 にんじん ピーマン もやし 玉ねぎ 干ししいたけ さやいんげん	750	33.1	19.4	2.2
14	金	あっさり ピラフ	牛乳	ハートオムレツ ブロッコリーのごまサラダ ツナビーンズ	牛乳 ウィンナー 卵 大豆 ツナ	米 大麦 米油 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん	にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ ブロッコリー にんにく トマト さやいんげん	770	29.4	24.6	2.8
17	月	ごはん	牛乳	【食育の日・群馬県】 セルフのソースカツ丼 キャベツと小松菜のおかかあえ こしね汁	牛乳 豚肉 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	米 小麦粉 でんぷん ノンエッグマヨネーズ パン粉 米油 砂糖	キャベツ 小松菜 にんじん コーン 大根 干ししいたけ こんにゃく 長ねぎ	808	33.1	22.4	2.3
18	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご じゃがいものカレー炒め 鮭のみそ汁	牛乳 卵 豚肉 鮭 厚揚げ みそ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 じゃがいも 米油	にんじんこんにゃく さやいんげん 玉ねぎ 大根 長ねぎ	767	33.2	20.5	2.3
19	水	中華麺	牛乳	わかめラーメンスープ のり塩ビーンズ やみつき塩こうじキャベツ	牛乳 豚肉 なたと わかめ 大豆 片口いわし 青のり	中華麺 砂糖 米油 ごま油 ごま	メンマ にんじん もやし 長ねぎ 大根 キャベツ にんにく	756	37.7	18.3	2.9
20	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さばの塩こうじ焼き 甘酢あえ 給食版さかきん発酵鍋	牛乳 さば わかめ 鶏肉 豆腐 みそ めぎす	米 ごま油 砂糖 さといも 酒かす	しょうが にんにく キャベツ もやし みかん にんじん 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ	770	36.9	20.3	2.6
21	金	トマト ライス	牛乳	【灯の回廊献立】 トマトライスの ともしびホワイトソースがけ ハートサラダ 豆乳パンナコッタいちごソース	牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 かまぼこ 豆乳	米 大麦 じゃがいも 米油 米粉 砂糖 でんぷん	トマト にんじん 玉ねぎ しめじ コーン パセリ キャベツ 小松菜 いちご	757	26.9	17.0	2.6
25	火	ごはん	牛乳	コーン焼売 茎わかめの中華サラダ マーボー大根	牛乳 たら 豆腐 茎わかめ 豚肉 大豆 厚揚げ みそ 豆腐	米 でんぷん 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 パン粉 米油 じゃがいも ラード	コーン 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが 大根 たら	803	27.6	20.7	2.2
26	水	ごはん	牛乳	鶏肉のケチャップ照り焼き のりマヨサラダ しりとりスープ	牛乳 鶏肉 青大豆 のり なたと	米 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん ブロッコリー しめじ コーン もやし 小松菜	752	29.4	23.7	1.9
27	木	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 五目きんぴら たらのかす汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 青大豆 さつま揚げ たら 大豆 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも 酒かす	えのきたけ しょうが にんじん 大根 メンマ こんにゃく さやいんげん 白菜 長ねぎ	754	31.9	20.1	2.3
28	金	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き ブロッコリーのおかかマヨあえ かきたま汁	牛乳 ほっけ みそ かつお節 豆腐 卵	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ 小松菜	743	32.9	21.5	2.0

一食平均エネルギー：781kcal

たんぱく質：32.1g

脂質：21.7g

食塩：2.4g

★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。