

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	
		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
7	月	ごはん	牛乳	セルフの焼き肉井 とうなのツナあえ もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ 厚揚げ もずく みそ 大豆	米 米油 春雨 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン 冬菜 コーン もやし 長ねぎ	744	31.3
8	火	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨ焼き 昆布あえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも 青のり 昆布 豚肉 厚揚げ	米 ノックマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ しらたき さやいんげん	752	32.1
9	水	麦ごはん	発酵乳	ポークエッグカレー かみかみサラダ	発酵乳 スキムミルク 豚肉 うずら卵 大豆 青大豆	米 大麦 砂糖 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 切干大根 コーン キャベツ	764	26.6
10	木	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 茎わかめのきんぴら とり団子のごまみそ汁	牛乳 卵 茎わかめ さつま揚げ 鶏肉 豚肉 だいず みそ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 じゃがいも 米油 ねりごま ごま なたね油	にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根 しょうが にんにく 小松菜	770	28.3
11	金	わかめごはん	牛乳	【お花見・ふるさと・入学・進級お祝い献立】 厚揚げの甘酒みそ焼き のり酢あえ 米団子入りお花見のっぺい汁 お祝いデザート	わかめ 牛乳 厚揚げ みそ ツナ のり かまぼこ 豆乳	米 水あめ 甘酒 じゃがいも 米団子 でんぷん 砂糖	もやし 小松菜 にんじん 大根 干ししいたけ こんにやく いちご	754	24.4
14	月	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ とう菜とマカロニのソテー 塩こうじポトフ	牛乳 豚肉 鶏肉 だいず ツナ ウィンナー	米 ラード マカロニ 米油 じゃがいも	玉ねぎ 冬菜 キャベツ にんじん 大根 ブロッコリー	753	27.1
15	火	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐の揚げ煮 もやしとかまぼこのおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 高野豆腐 かまぼこ たら 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	長ねぎ ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ	772	28.0
16	水	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 青のりフレンチポテト 中華風五目卵スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり なたね 卵	米 米油 ごま じゃが芋 でんぷん ごま油	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ メンマ 小松菜 もやし 長ねぎ	747	29.5
17	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ コーン焼売 わかめとみかんのさっぱりあえ	牛乳 豚肉 なたね たら 豆腐 大豆 わかめ	中華麺 砂糖 米油 ラード でんぷん パン粉 小麦粉	メンマ にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり みかん缶	776	32.5
18	金	ごはん	牛乳	さめの竜田揚げ ひじきと大豆の炒り煮 春野菜みそ汁	牛乳 さめ 大豆 ひじき さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 米粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん こんにやく かぶ かぶの葉 キャベツ	805	32.6
21	月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのソース焼き ごま酢あえ 打ち豆入りけんちん汁	牛乳 さば 打ち豆 豆腐	米 砂糖 米粉 ごま ごま油	しょうが もやし ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 しめじ こんにやく 長ねぎ	726	32.3
22	火	ごはん	牛乳	鶏肉の塩からあげ 切り干しパンサンスー わかめと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 米粉 でんぷん 米油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん 切干大根 玉ねぎ えのきたけ	776	27.8
23	水	ごはん	牛乳	さわらのお好み焼き風味 にんじんのカラフル炒め 小松菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 さわら かつお節 青のり 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 ノックマヨネーズ 米油	にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜	767	34.6
24	木	ソフト麺	牛乳	和風汁 カレーポテトビーンズ ごまゆかりあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆	ソフトめん じゃがいも でんぷん 米油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 キャベツ きゅうり もやし 赤しそ	757	33.4
25	金	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ 春色豆乳クリームスープ	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆	こめ粉パン でんぷん 砂糖 ひまわり油 マカロニ 米油 じゃがいも 米粉	りんご にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ かぶ	829	34.9
28	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 春雨サラダ 豆腐の中華煮	牛乳 いわし 豚肉 豆腐	米 砂糖 じゃがいも 米パン粉 なたね油 春雨 ごま油 米油 でんぷん	しょうが もやし にんじん ほうれん草 にんにく 玉ねぎ メンマ 干ししいたけ チンゲンサイ	760	30.4
30	水	ごはん	牛乳	セルフのツナたまごそばろ井 ローストチーズポテト 春キャベツのみそ汁	牛乳 卵 ツナ 大豆 チーズ 厚揚げ みそ	米 米油 でんぷん 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん 冬菜 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	751	29.9

一食平均エネルギー：765 Kcal

たんぱく質：30.3 g

脂質：21.4 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウィルス 対策等のため変更する場合があります。