

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	水	ごはん	牛乳	セルフのやきにくどん とうなツナあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あつあげ もずく みそ だいず	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごま でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ビーマン とうな コーン もやし ながねぎ	605	27.5	19.3	1.8
10	木	ごはん	牛乳	ハンバーグの ケチャップソースかけ とうなとマカロニのソテー しおこうじボトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ウインナー	こめ マカロニ ラード こめあぶら じゃがいも	たまねぎ とうな キャベツ にんじん だいこん ブロッコリー	613	23.2	17.5	2.0
11	金	わかめ ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて：おはなみ】 あつあげのあまざけみそやき のりずあえ こめだんごいり おはなみのっぺいじる	ぎゅうにゅう わかめ あつあげ みそ ツナ のり とりにく ちくわ かまぼこ	こめ あまざけ じゃがいも こめだんご でんぶん	もやし こまつな にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく だけのこ	627	25.8	17.4	2.4
14	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご くきわかめのきんぴら とりだんこのこまみそしる	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ さつまあげ とりにく ぶたにく みそ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら ねりごま ごま なたねあぶら	にんじん ごぼう たまねぎ だいこん しょうが にんにく こまつな	582	22.7	17.1	2.0
15	火	むぎごはん	牛乳	ボークカレー かみかみサラダ おいおいデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん コーン キャベツ いちご	683	23.1	23.2	1.9
16	水	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンスープ コーンしゅうまい わかめとみかんのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たら とうふ わかめ	ちゅうかめん さとう こめあぶら でんぶん パンこ こむぎこ ラード	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり みかん	635	28.0	14.7	2.6
17	木	ごはん	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ にんじんのカラフルいため こまつなとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり ぶたにく あつあげ だいず みそ	こめ ノイグ マネー こめあぶら	にんじん もやし ビーマン たまねぎ だいこん えのきだけ こまつな	611	29.0	21.9	1.6
18	金	アップル こめこ パン	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ はるいうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく	こめこパン でんぶん さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん キャベツ コーン たまねぎ かぶ かぶのは	615	26.6	20.9	2.2
21	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき はるさめサラダ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ	こめ さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら こめあぶら でんぶん こめパンこ	しょうが もやし にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ メンマ ほししいたけ チンゲンサイ	623	26.6	19.7	1.6
22	火	ごはん	のむ ヨーグルト	さめのたつたあげ ひじきとだいずのいりに はるやさしみそしる	のむヨーグルト さめ だいず ひじき さつまあげ あつあげ みそ	こめ さとう こめこ でんぶん こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん こんにゃく かぶ かぶのは キャベツ	613	26.3	14.9	1.9
23	水	ソフトめん	牛乳	わふうじる カレーポテトビーンズ こまゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず	ソフトめん じゃがいも でんぶん こめあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし あかしそ	622	28.3	15.6	2.1
24	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツの こまみそいため あおのりフレンチポテト ちゅうかふうこもくたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なると たまご	こめ こめあぶら ごま じゃがいも でんぶん ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しめじ メンマ こまつな もやし ながねぎ	602	25.3	19.3	2.0
25	金	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 さばのソースやき こますあえ うちまめいりけんちんじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ うちまめ とうふ	こめ さとう こめこ ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが もやし ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん しめじ こんにゃく ながねぎ	600	27.7	21.6	1.8
28	月	ごはん	牛乳	とりにくのしおからあげ きりぼしパンサンスー わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう こめこ でんぶん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん たまねぎ えのきだけ	628	23.6	22.5	2.0
30	水	ごはん	牛乳	セルフのツナたまごそぼろどん ローストチーズポテト はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナ だいず チーズ あつあげ みそ	こめ こめあぶら でんぶん さとう ごま じゃがいも	にんじん とうな たまねぎ キャベツ えのきだけ	639	26.1	23.8	1.8

一食平均エネルギー：620kcal

たんぱく質：26.0g

脂質：19.3g

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。