

# 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				
1	木	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき きりこんぶのいために しおこうじスープ	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ うちまめ さつまあげ あつあげ	こめ ごま さとう こめあぶら	にんじん こんにゃく たまねぎ キャベツ こまつな	602	27.6	19.9	1.9
2	金	わかば ごはん	牛乳	【しょくいく：たんごのせつく】 あつあげのそぼろあんかけ うどのツナマヨあえ わかたけかぶとじる	ぎゅうにゅう かつおぶし あつあげ とりにく あおだいす ツナ かまぼこ とうふ わかめ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら でんぷん ごま ノイグ マネズ ぶ	コーン だいこんな えのき しょうが うど キャベツ にんじん たけのこ ながねぎ	616	26.3	25.4	2.3
7	水	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのツナいため ごまあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ みそ なると もずく とうふ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん コーン もやし ブロッコリー ほうれんそう ながねぎ	583	23.5	19.8	2.1
8	木	たけのこ ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすのこめこあげ ごまゆかりあえ とんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ めぎす ぶたにく あつあげ だいす みそ	こめ さとう こめこ こめあぶら ごま じゃがいも	にんじん たけのこ もやし キャベツ こまつな あかしそ ごぼう こんにゃく ながねぎ	597	28.5	21.9	2.1
9	金	まるパン	牛乳	セルフのてりやきハンバーガー マカロニサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいす	コッパン でんぷん さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく トマト パセリ	556	25.7	18.3	2.7
12	月	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき ポテトサラダ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも ノイグ マネズ	しょうが にんにく きゅうり コーン にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ こまつな	605	24.1	21.9	1.6
13	火	ごはん	牛乳	かつおとだいすのチリソース ちゅうかサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう かつお だいす わかめ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま はるさめ	しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう コーン もやし メンマ にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな	616	26.3	17.8	1.9
14	水	ちゅうかめん	牛乳	ごまみそたんたんめん きりぼしハンサンスー ローストポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なると みそ	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ にら こまつな きりぼしだいこん もやし	668	27.8	20.4	2.0
15	木	ごはん	牛乳	とうふハンバーグの ねぎしおあんかけ ごもくきんぴら かぶのみそしる	ぎゅうにゅう さつまあげ くきわかめ とうふ あぶらあげ だいす みそ	こめ ごまあぶら でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう ごま	ながねぎ にんにく にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶのは たまねぎ	578	23.3	18.1	2.3
16	金	ごはん	牛乳	チキンたれカツ のりすあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ のり とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	にんじん もやし こまつな たまねぎ なめこ ながねぎ	594	29.2	16.5	2.0
19	月	ふるさときゅうぎょうび 振替休業日									
20	火	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろどん カレーポテト あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす もずく あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン えのきたけ ほうれんそう	579	23.3	18.3	1.8
21	水	うどん	牛乳	きせつやさいのかきたまじる きびなごのかりかりやき わかめのごますあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご こんぶ きびなご わかめ	うどん でんぷん じゃがいも さとう こめあぶら ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ しょうが もやし きゅうり コーン	598	23.5	15.5	1.8
22	木	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんの いためナムル ビーフンスープ	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく とうふ なると	こめ ノイグ マネズ こめあぶら ごま ビーフン ごまあぶら	にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ にら たまねぎ えのきたけ こまつな	586	27.9	17.5	1.8
23	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき ハム	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン	597	21.9	16.9	2.0
26	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご たくあんあえ じゃがいもとニラのみそしる てつくりこざかなふりかけ	ぎゅうにゅう しらすぼし かつおぶし あおのり たまご あつあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな たくあん もやし にら	586	24.7	18.0	2.3
27	火	ごはん	牛乳	【げんえんのひ】 たらとこうやどうふの あおのりがらめ おかかあえ あいしょうじる	ぎゅうにゅう こうやどうふ あおのり かつおぶし ベーコン みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも はるさめ	もやし キャベツ コーン にんじん たまねぎ ながねぎ	634	24.2	18.4	1.9
28	水	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき ごまこんぶあえ しんじゃがのそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ ぶたにく あつあげ だいす	こめ ノイグ マネズ ごま ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう でんぷん	もやし にんじん こまつな たまねぎ こんにゃく しょうが さやいんげん	619	24.4	19.3	2.1
29	木	むぎごはん	牛乳	セルフのピピンパ チゲふうスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あつあげ みそ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん もやし ほうれんそう キャベツ にら えのきたけ キムチ しょうが	596	26.7	16.7	2.1
30	金	こめこ こくとう コッパン	牛乳	チリコンカン こんにゃくとブロッコリーの ツナサラダ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ ウィナー	こめこパン くらさとう こめあぶら パンこ ごま じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー こんにゃく しめじ コーン パセリ	645	29.9	23.3	2.7

一食平均エネルギー：603kcal

たんぱく質：25.7g

脂質：19.2g

食塩：2.1g

★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。