

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	火	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい ひじきサラダ ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく あつあげ みそ	こめ パンこ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	たまねぎ もやし きゅうり コーン しょうが にんにく にんじん ほししいたけ メンマ さやいんげん	645	26.8	18.5	2.0
2	水	ごはん	牛乳	ししゃものあおのりフライ コーンおひたし わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ パンこ でんぶん こめあぶら じゃがいも	ほうれんそう もやし コーン にんじん たまねぎ えのきたけ	590	20.7	19.9	1.7
3	木	ごはん	牛乳	ささかまのみそやき こんぶあえ カレーにくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまほこ みそ あおだいず こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ しらたき さやいんげん	573	25.5	14.0	2.0
4	金	こくとう こめこ パン	牛乳	オムレツ ラタトゥイユ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず ぶたにく	こめこパン くろざとう でんぶん さとう こめあぶら こめこ	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ きーマン トマト にんじん さやいんげん かぼちゃ キャベツ しめじ	591	27.5	20.5	2.6
7	月	ほしぞら ごはん	牛乳	【しょくいくのひ・たなばた】 キラキラほしのハンバーグ マヨあえ たなばたじる たなばたデザート	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく だいず かまほこ とうふ	こめ さとう こめあぶら ノイグ マネー はるさめ	コーン えだまめ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ オクラ レモン ぶどう みかん	588	21.3	19.9	2.0
8	火	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 さばのこつみやき きゅうりとわかめのあますあえ ピリからなつとんじる	ぎゅうにゅう さば わかめ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ なす こんにゃく にら	585	29.3	17.9	1.8
9	水	ちゅうか めん	牛乳	ちゃんぽんスープ カレーポテト おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく メンマ たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ にら もやし ほうれんそう	590	25.8	13.6	2.2
10	木	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ もずくスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず かまほこ とうふ もずく	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら	にんにく しらたき きりほしだいこん にんじん ほうれんそう ながねぎ たまねぎ えのきたけ もやし	538	23.5	16.1	1.9
11	金	ごはん	牛乳	【ほうはんのひこんだて】 いかのたつたあげ たくあんあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう いか あつあげ だいず みそ	こめ さとう でんぶん こめこ こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ もやし きゅうり たくあん たまねぎ なす	589	26.2	17.2	2.2
14	月	ごはん	牛乳	【非核平和友好都市宣言から30年】 あつあげのおこのみやき うらかみそぼろ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ あおのり かつおぶし ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ ノイグ マネー ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく もやし たまねぎ えのきたけ こまつな	616	24.0	21.9	1.9
15	火	ごはん	牛乳	セルフのマーボーなすどん ローストポテト トマトとニラのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あつあげ	こめ こめあぶら はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ なす にんじん メンマ キャベツ にら トマト	584	21.4	18.0	1.8
16	水	うどん	のむ ヨーグルト	ぶたキムチのスタミナスープ こんにゃくとくきわかめの うめサラダ いそかまめ	のむヨーグルト ぶたにく みそ くきわかめ いりだいず あおのり	ゆでうどん さとう こめあぶら でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ キムチ にら サラダこんにゃく キャベツ コーン うめぼし	550	22.7	7.4	2.0
17	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのしおこうじやき きりほしだいこんのやきそばふう なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あおのり あぶらあげ だいず みそ	こめ こめあぶら	しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん ピーマン もやし かぼちゃ たまねぎ えのきたけ なす さやいんげん	632	26.7	21.6	2.0
18	金	ごはん	牛乳	【どうようのうしのひこんだて】 いわしのかばやき いそあえ ゆうがおのみそしる	ぎゅうにゅう いわし のり とうふ だいず みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ ゆうがお	625	26.9	22.6	1.9
22	火	ごはん	牛乳	あつあげとじゃがいもの ケチャップがらめ ピリからきゅうり とりだんごのみそスープ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし ほうれんそう	589	22.0	18.1	2.1
23	水	ごはん	牛乳	なつやさいカレー なつみかんサラダ えだまめのおゆで	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ なす かぼちゃ トマト キャベツ きゅうり なつみかん えだまめ	621	22.1	17.3	1.6

一食平均エネルギー：594kcal

たんぱく質：24.5g

脂質：17.8g

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。