

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				
4	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため ローストスイートポテト だいこんとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ だいず	こめ こめあぶら さとう でんぶん さつまいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが だいこん なめこ こまつな ながねぎ	606	23.9	17.1	1.6
5	水	ごはん	牛乳	てづくりれんコーンにくだんご だいこんの オイスターソースいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ なんと	こめ さとう でんぶん こまあぶら こめあぶら はるさめ	コーン れんこん たまねぎ しょうが にんじん だいこん メンマ さやいんげん ながねぎ ほししいたけ ほうれんそう	598	23.5	18.6	2.3
6	木	ごはん	牛乳	【いいはのひこんだて】 めぎすとだいずのカレーあげ きりぼしだいこんのさっぱりあえ かみかみごもくじる	ぎゅうにゅう めぎす だいず ぶたにく くきわかめ こうやどうふ	こめ でんぶん こめあぶら さとう こまあぶら じゃがいも	もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ ほししいたけ ながねぎ	594	25.7	17.7	1.6
7	金	コッペパン	牛乳	みかんジャム キャベツメンチカツ しおこうじドレッシングサラダ あきのミネストローネスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ベーコン	コッペパン さとう でんぶん こめあぶら さつまいも こめこマカロニ	みかん キャベツ たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー パプリカ にんにく だいこん しめじ トマト パセリ	582	22.1	20.0	2.0
10	月	だいこん なめし	牛乳	あつやきたまご さつまいもサラダ だいこんのみそしる	かつおぶし ぎゅうにゅう たまご あおだいず あつあげ わかめ みそ	こめ こまあぶら さとう でんぶん さつまいも ノイグ マネー	だいこんば にんじん キャベツ だいこん えのきたけ ながねぎ	614	23.1	21.5	2.4
11	火	ごはん	牛乳	あきいっぱいチキンカレー こんにゃくサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ こめあぶら さといも カレールウ こめこ さとう こまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん しめじ キャベツ こまつな サラダこんにゃく りんご	601	20.3	13.9	1.9
12	水	こめこめん	牛乳	ごまみそたんたんめん わかめのちゅうかあえ ゆかりまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ わかめ	こめこめん こめあぶら さとう ごま こまあぶら でんぶん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ キャベツ コーン あかしそ	640	28.4	20.0	2.1
13	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 たらきのこあんかけ はなやさいのマヨおかかあえ おぼろじる	ぎゅうにゅう たら かつおぶし とうふ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ノイグ マネー	えのきたけ しめじ ほししいたけ にんじん キャベツ カリフラワー ブロッコリー ながねぎ	614	26.4	21.1	1.5
14	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき だいずとひじきのいりに ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう いわし だいず ひじき ちくわ とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ こめあぶら	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ ながねぎ ほうれんそう	599	24.5	17.0	1.7
17	月	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソース おからポテトサラダ とりにくとだいこんの コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おから ツナ	こめ さとう じゃがいも ノイグ マネー	たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん しめじ ブロッコリー	605	26.9	18.1	2.0
18	火	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 さばのカレーしおこうじやき こまつなとあぶらあげの おかかにびたし あきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ちくわ とうふ だいず みそ	こめ さといも	にんじん はくさい こまつな だいこん れんこん ながねぎ	591	27.5	20.4	1.7
19	水	うどん	のむ ヨーグルト (マスカッ ト)	こぎつねじる のりずあえ こんこんスナック	のむヨーグルト ぶたにく あぶらあげ こんぶ のり ツナ だいず あおのり	ゆでうどん でんぶん こめこ さつまいも こめあぶら	ぶどう にんじん だいこん たまねぎ はくさい ほししいたけ ながねぎ もやし ほうれんそう ごぼう れんこん	601	22.7	13.0	1.7
20	木	ごはん	牛乳	さけのもみじやき コーンおひたし あまみそそぼろにくじゃが	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく だいず みそ	こめ ノイグ マネー こめこ こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	にんじん もやし ほうれんそう コーン たまねぎ こんにゃく さやいんげん	631	30.5	19.5	1.9
21	金	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ・わしょくのひ】 とりにくのからあげ おろしポン酢ソースかけ しおこんぶあえ だしをあじわうあきのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうふ かまぼこ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう	だいこん レモンじる ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきたけ みずな ながねぎ	597	24.5	21.6	1.8
25	火	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき ミートボールとやさいの あまずいため もすくのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく だいず もすく とうふ みそ	こめ ノイグ マネー さとう じゃがいも こめあぶら でんぶん こまあぶら	たまねぎ にんにく にんじん だいこん えのきたけ こまつな	610	25.7	20.8	2.0
26	水	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ ツナマヨあえ ちゅうかふうごもくスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ なんと	こめ こまあぶら さとう ノイグ マネー じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ ほししいたけ メンマ はくさい いら	577	22.4	19.8	2.0
27	木	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 サメたれカツ ずいきのいために じばさんやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さめ さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ こめこ ノイグ マネー こめパンこ こめあぶら さとう さといも	にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく だいこん たまねぎ ごぼう ながねぎ	672	24.3	22.9	2.1
28	金	アップル こめこ パン	牛乳	とうふハンバーグ きりぼしナポリタン さつまいもの とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン こめあぶら さとう さつまいも こめこ	りんご きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ピーマン ブロッコリー	652	27.8	22.7	2.8

一食平均エネルギー：610kcal

たんぱく質：25.0g

脂質：19.2g

食塩：1.9g

★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。