

## 学校給食こんだて表

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		
3	月	文化の日						
4	火	菜めし	牛乳	あつやきたまご さつまいものマヨサラダ だいこんのみそしる	かつおぶし ぎゅうにゅう たまご あおだいす あつあげ みそ だいす	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま さつまいも ソース	こまつな にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ながねぎ	645 22.8
5	水	揚げパン	牛乳	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 だいす ベーコン	コッペパン こめあぶら ココアのもと ラード でんぶん ジャガイモ マカロニ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー にんにく だいこん しめじ トマト パセリ	639 22.6
6	木	ごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ 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 さつまあげ なると	こめ こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	にんじん だいこん メンマ たまねぎ こまつな ながねぎ かぼちゃ	556 16.7
7	金	ごはん	牛乳	【いいはの日】 めぎすとだいすのカレーあげ きりぼしだいこんのさっぱりあえ かみかみごもくじる かくチーズ	ぎゅうにゅう めぎす だいす ぶたにく きわかめ こうやどうふ チーズ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じやがいも	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 ほしいたけ ながねぎ	633 27.6
10	月	麦ごはん	牛乳	あきいっぱいチキンカレー こんにゃくのごまサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいす	こめ おおむぎ こめあぶら さといも ジャガイモ カレールウ こめこ さとう ごまあぶら ごま	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	618 21.0
11	火	全校3限下校						
12	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たらのごまみそだれかけ はなやさいのおかかあえ おぼろじる	ぎゅうにゅう たら たら みそ かつおぶし おぼろじる	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま	にんじん キャベツ カリフラワー ブロッコリー えのきたけ ながねぎ	599 25.9
13	木	米粉めん	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 だいす みそ わかめ いりだいす	こめこめん こめあぶら さとう ねりごま ごま ごまあぶら	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	635 28.4
14	金	ごはん	牛乳	【げんえんの日献立】 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 だしをあじわう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 だいす みそ	こめ ごま さといも ふ	にんじん はくさい こまつな だいこん れんこん ながねぎ	594 26.1
17	月	むぎごはん	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 おおむぎ ラード じやがいも ソース	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 コーン	579 24.2
18	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき だいすとひじきのいりに どうふのみそしる	ぎゅうにゅう いわし だいす ひじき ちくわ どうふ みそ	こめ さとう じやがいも こめパンこ なたねあぶら 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 ほうれんそう	572 22.3
19	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ きりぼしナポリタン さつまいもとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ワインバー ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン タピオカでんぶん さとう だいすあぶら こめあぶら 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	625 25.4
20	木	ゆでうどん (マスカット)	発酵乳	こぎつねじる のりずあえ こんこんスナック	はっこうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ のり ツナ だいす あおのり	ゆでうどん みずあめ でんぶん 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 こまつな ごぼう れんこん	590 22.1
21	金	ごはん	牛乳	さけのもみじやき いそかあえ あまみそそぼろにくじやが	ぎゅうにゅう さけ のり ぶたにく だいす あつあげ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じやがいも 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	646 29.9
24	月	振替休日						
25	火	ごはん	牛乳	【しょくいくの日 わしょくの日献立】 とりにくのからあげおろしソースかけ ほうれんそうのごまみそあえ だしをあじわうあきのすまじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ かまぼこ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごま	だいこん ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきたけ しらたき みずな ながねぎ	580 25.1
26	水	ごはん	牛乳	ししゃもののりマヨやき ミートボールとやさいのあまずいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく だいす もずく とうふ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう じやがいも こめあぶら でんぶん ごまあぶら	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	590 23.2
27	木	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 なると	こめ ごま ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じやがいも でんぶん	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 メンマ はくさい にら	558 20.2
28	金	ごはん	牛乳	【キラっとにいがたまい☆じばもん 献立】 サメたれカツ ずいきのいために おおがた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 こむぎこ こめこ こめあぶら ごま 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	638 23.7

一食平均エネルギー: 606 Kcal

たんぱく質: 24.0 g

脂質: 18.7 g

食塩: 1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。