

学校給食こんだて表

日	曜	献立		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 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					
4	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため だいがくいも なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ だいす	こめ こめあぶら さとう でんぶん さつまいも ごま	たまねぎ にんじん もやし しょうが はくさい なめこ こまつな ながねぎ	644	24.0	17.6	1.7
5	水	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 だいす ベーコン	コッペパン さとう ラード でんぶん こめあぶら ジャガイモ 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 バジル にんにく だいこん しめじ トマト パセリ	606	24.0	21.5	2.2
6	木	だいこん なめし	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	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし 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 ノンオイグ マヨネーズ	だいこんば にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ながねぎ	634	23.0	20.7	2.0
7	金	ごはん	牛乳	【いい歯の日】 めぎすとだいすのカレーあげ きりば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 だいす 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 ごま ごまあぶら ジャガイモ	もやし こまつな にんじん きりばしだいこん ごぼう たまねぎ ながねぎ	602	25.6	18.6	1.6
10	月	ごはん	牛乳	てづくりれんコーンつくね 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 だいす さつまあげ なると	こめ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら ごま はるさめ	コーン れんこん たまねぎ しようが にんじん だいこん メンマ さやいんげん ほうれんそう ながねぎ	587	21.9	17.2	1.9
11	火	むぎごはん	牛乳	あきいっぽいチキンカレー こんにゃくのごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいす	こめ おおむぎ こめこ こめあぶら さつまいも カレールウ 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 れんこん しめじ キャベツ こまつな こんにゃく	634	21.8	16.3	2.0
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 みそ かつおぶし おぼろどうふ	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	601	26.1	17.6	1.6
13	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 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 サバ あぶらあげ ちくわ とうふ だいす みそ	こめ ごま 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	602	26.9	20.4	1.8
14	金	こめこめん	牛乳	ごまみそタンタンめん 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	644	29.0	20.3	2.0
17	月	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 かきたまみそしる かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう いわし だいす ひじき ちくわ とうふ たまご みそ とうにゅう	こめ さとう げんまい じやがいも 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 かぼちゃ	644	24.9	18.9	1.7
18	火	あつさり ピラフ	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 ウインナー	こめ おおむぎ ラード こめあぶら ジャガイモ ノンオイグ マヨネーズ さとう	たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう だいこん しめじ ブロッコリー	613	25.9	20.1	2.1
19	水	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 ノンオイグ マヨネーズ こめこ 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	655	30.5	20.2	1.9
20	木	ごはん	牛乳	【食育の日 和食の日献立】 とりにくのからあげ おろしポンズソースかけ 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 レモン 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	617	24.5	21.8	1.9
21	金	ゆでうどん (はつこうにゅう (マスカット)	ごはん	こぎつねじる のりずあえ コンコンスナック	はつこうにゅう こんぶ ぶたにく あぶらあげ のり ツナ だいす あおのり	ゆでうどん 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 ながねぎ ほししいたけ もやし こまつな ごぼう れんこん	631	23.3	13.3	1.6
25	火	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 ノンオイグ マヨネーズ さとう ジャガイモ 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	614	24.9	19.4	2.1
26	水	アップル ごめこパン	牛乳	オムレツ きりばしナポリタン さつまいもの とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご 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 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 きりばしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ピーマン ブロッコリー	647	26.5	22.1	2.4
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 ごもくたまごスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ なると たまご	こめ ごまあぶら さとう ノンオイグ マヨネーズ ジャガイモ 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	583	22.7	19.5	1.8
28	金	ごはん	牛乳	【キラっと新潟米☆地場もん献立】 サメたれカツ ずいきのいために よしかわやさいのみそしる	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 パンこ こめあぶら さとう さといも	にんじん いもがら ながねぎ さやいんげん こんにゃく だいこん はくさい ごぼう	649	24.6	21.6	2.2

一食平均エネルギー : 623 Kcal

たんぱく質 : 25.0 g

脂質 : 19.3 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。