

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	たんぱく質 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	体の調子を整えるもの		
1	月	ごはん	牛乳	とりにくとこうやどうふのあげに おかかあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ だいす	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう じやがいも	ながねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	627	25.9
2	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの ごまみそいため あおのりローストポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なると	こめ こめあぶら でんぶん ごま じやがいも ワンタン ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん しめじ メンマ はくさい もやし ながねぎ	566	21.7
3	水	ごはん	牛乳	てづくりとうにゅう チーズいりたまごやき しらたきのつるつるいため ごまみそしる	ぎゅうにゅう たまご とうにゅうシュレッド ひじき ツナ あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じやがいも ねりごま ごま	たまねぎ にんじん キャベツ しらたき ピーマン だいこん えのきたけ ながねぎ	622	23.2
4	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース くきわかめのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ サラダこんにゃく	654	27.7
5	金	ごはん	牛乳	タラのみそマヨやき いそあえ おでん	ぎゅうにゅう たら みそ しおこんぶ あつあげ ちくわ とりにく ぶたにく だいす こんぶ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ さといも でんぶん みずあめ	にんじん もやし ほうれんそう だいこん こんにゃく たまねぎ	593	27.1
8	月	わかめごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ きりぼしだいこんののりマヨあえ いわしのつみれいりしおこうじスープ	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ ツナ のり いわし たら	こめ ごま さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ なたねあぶら じやがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ しょうが ごぼう たまねぎ ながねぎ	615	24.0
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげ やくみソースがけ だいこんのきんぴら さといもとんじる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ ぶたにく あつあげ みそ だいす	こめ こめこ こめあぶら さとう さといも	ながねぎ だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ はくさい	594	24.9
10	水	ごはん	牛乳	やきぎょうざ はるさめサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす とうふ みそ	こめ ラード とうもろこしでんぶん こむぎこ だいすあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら でんぶん	キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれんそう にんじん にんにく ほししいたけ ながねぎ	627	23.3
11	木	ゆで中華麺	牛乳	ごもくあんかけラーメン さつまいもとだいすのかりんとあげ こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす こんぶ	ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも くろさとう ごま	しょうが にんにく メンマ にんじん 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	631	24.9
12	金	ごはん	牛乳	さばのしょうがに ごまゆかりあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご みそ	こめ さとう ごま	だいこん しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな あかしそ たまねぎ えのきたけ ながねぎ	602	28.6
15	月	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため チーズポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ チーズ かまぼこ とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じやがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん もやし えのきたけ ながねぎ	597	25.9
16	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご はくさいのわふうサラダ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご こんぶ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ さとう こめあぶら さといも でんぶん	にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ だいこん こんにゃく さやいんげん	584	22.8
17	水	黒糖 コッペパン	牛乳	【減塩の日献立】 チリコンカン フレンチマカロニサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす べーコン しろいんげんまめ	コッペパン くろさとう こめあぶら パンこ マカロニ じやがいも こめこ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう はくさい しめじ ブロッコリー	555	24.6
18	木	麦ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん さつまいもとブロッコリーのごまあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいす あつあげ もずく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう さつまいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ブロッコリー はくさい ながねぎ	600	23.2
19	金	第2回給食総選挙献立							
22	月	ごはん	牛乳	さめのからあげ ごまケチャップソースがけ わかめのさっぱりあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さめ わかめ あつあげ みそ だいす	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごま じやがいも	しょうが キャベツ にんじん コーン きりぼしだいこん しめじ ながねぎ	654	25.4
23	火	麦ごはん (発酵乳 (ブレーン)	牛乳	【食育の日献立・冬至】 とうじのかぼちゃカレー ゆずドレッシングサラダ	はっこうにゅう スキミルク ぶたにく だいす ハム	こめ おおむぎ さとう こめあぶら カレールウ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん だいこん かぼちゃ キャベツ コーン ゆず	591	20.4

一食平均エネルギー: 607 Kcal

たんぱく質: 24.6 g

脂質: 18.1 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。