

# 学校給食献立表

| 日  | 曜 | 献立名        |                            |   | 使用材料名   |  |  | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>g | 脂質<br>g | 塩分<br>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   |               |           |         |         |
| 13 | 火 | ごはん        | 牛乳                         | ミートボールハヤシライス<br>こんにゃくとわかめのサラダ<br>みかんゼリー                         | ぎゅうにゅう とりにく<br>だいす わかめ ツナ                       | こめ こめあぶら さとう<br>じゃがいも ハヤシルウ<br>こめこ こめあぶら         | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん しめじ トマト<br>サラダこんにゃく コーン<br>キャベツ みかん           | 638           | 21.9      | 16.6    | 2.1     |
| 14 | 水 | ごはん        | 牛乳                         | 【ふるさとこんだて】<br>ちくわのかんすりマヨやき<br>きなこあえ<br>スキーじる                    | ぎゅうにゅう ちくわ<br>きなこ ぶたにく とうふ<br>みそ                | こめ ノイグ マネズ<br>さとう さつまいも                          | こまつな にんじん もやし<br>だいこんこんにゃく ごぼう<br>ほししいたけ ながねぎ                        | 597           | 23.8      | 17.2    | 2.1     |
| 15 | 木 | ごはん        | 牛乳                         | 【げんえんのひ】<br>あつあげとキャベツの<br>うまからいため<br>ガーリックポテト<br>さつまあげとやさいのみそじる | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あつあげ みそ さつまあげ                    | こめ こめあぶら<br>でんぶん じゃがいも                           | しょうが ながねぎ キャベツ<br>にんじん にんにく だいこん<br>たまねぎ しめじ こまつな                    | 566           | 23.0      | 16.2    | 1.9     |
| 16 | 金 | カレー<br>ピラフ | 牛乳                         | とうふハンバーグ<br>こめマカロニサラダ<br>はくさいスープ                                | ウインナー ぎゅうにゅう<br>とうふ とりにく ぶたにく<br>ツナ バーコン        | こめ こめあぶら こめこ<br>でんぶん こめマカロニ<br>さとう じゃがいも         | たまねぎ コーン にんじん<br>ほうれんそう はくさい<br>しめじ                                  | 610           | 22.9      | 19.6    | 2.8     |
| 19 | 月 | ごはん        | 牛乳                         | ハンバーグのとうりゅうグラタン<br>ポテトのコロコロソテー<br>とりにくとだいこんの<br>コンソメスープ         | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく とうりゅう<br>とうりゅうチーズ<br>ツナ だいす | こめ こめあぶら こめこ<br>じゃがいも こめマカロニ                     | たまねぎ キャベツ<br>ブロッコリー だいこん<br>にんじん しめじ こまつな                            | 615           | 26.4      | 17.8    | 2.0     |
| 20 | 火 | ごはん        | のむ<br>ヨーグルト<br>(マス<br>カット) | さめカツのほかほかソース<br>ひじきサラダ<br>ゆきみじる                                 | のむヨーグルト さめ<br>ひじき ぶたにく とうふ<br>かまぼこ              | こめ こめこ こめパンこ<br>こめあぶら さとう<br>こめあぶら でんぶん          | しょうが キャベツ こまつな<br>コーン にんじん ごぼう<br>だいこん えのきたけ ながねぎ<br>マスカット           | 583           | 24.2      | 13.4    | 1.7     |
| 21 | 水 | うどん        | 牛乳                         | はっこうのまちじょうえつの<br>うどんスープ<br>ゆかりあえ<br>さくさくこざかな                    | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ みそ<br>かたくちいわし              | うどん こめあぶら<br>さけかす さとう                            | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ はくさい ながねぎ<br>もやし キャベツ こまつな<br>あかしそ            | 592           | 26.3      | 14.5    | 2.3     |
| 22 | 木 | ごはん        | 牛乳                         | あつあげとだいすの<br>みそケチャップがらめ<br>のりたくあえ<br>とりやさいじる                    | ぎゅうにゅう あつあげ<br>だいす みそ のり<br>とりにく                | こめ こめあぶら さとう<br>じゃがいも                            | たまねぎ もやし<br>ほうれんそう にんじん<br>たくあん えのきたけ キャベツ                           | 569           | 24.8      | 16.3    | 2.0     |
| 23 | 金 | ごはん        | 牛乳                         | くるまふのあげに<br>うのはないり<br>キムチとんじる                                   | ぎゅうにゅう おから<br>あぶらあげ ちくわ<br>ぶたにく みそ              | こめ ふ こめこ<br>でんぶん こめあぶら<br>さとう じゃがいも              | にんじん ながねぎ<br>ほししいたけ ごぼう<br>たまねぎ はくさい キムチ                             | 610           | 21.7      | 18.5    | 2.0     |
| 26 | 月 | ごはん        | アルビ<br>レックス<br>牛乳          | てづくりサクサクふりかけ<br>アルビたまごやき<br>にんじんのゆうひソテー<br>げんきアップみそじる           | あおのり かつおぶし<br>ぎゅうにゅう たまご<br>ツナ ぶたにく みそ          | こめ げんまいパンこ<br>さとう こめあぶら<br>でんぶん じゃがいも            | にんじん しらたき こまつな<br>はくさい ほうれんそう<br>ながねぎ                                | 578           | 24.5      | 17.7    | 2.0     |
| 27 | 火 | ごはん        | 牛乳                         | コーヒーぎゅうにゅうのもと<br>さばのみそに<br>こまつなとごまの<br>パワフルてつサラダ<br>のっぺいじる      | ぎゅうにゅう さば みそ<br>とりにく ちくわ あつあげ                   | こめ さとう<br>コーヒーぎゅうにゅうのもと<br>こめあぶら ごま<br>さといも でんぶん | しょうが もやし キャベツ<br>こまつな にんじん<br>きりほしだいこん だいこん<br>ほししいたけこんにゃく<br>さやいんげん | 664           | 29.9      | 22.1    | 2.0     |
| 28 | 水 | ソフトめん      | 牛乳                         | ミートソース<br>ホワイトツナサラダ   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいす ツナ                           | ソフトめん こめあぶら<br>さとう ハヤシルウ こめこ<br>じゃがいも ノイグ マネズ    | しょうが にんにく<br>にんじん たまねぎ<br>ほししいたけ トマト<br>キャベツ カリフラワー コーン              | 683           | 28.3      | 19.7    | 1.7     |
| 29 | 木 | ごはん        | 牛乳                         | とりにくのこめこからあげ<br>あおだいすのしおこうじサラダ<br>かんすりいりこめだんごみそじる               | ぎゅうにゅう とりにく<br>わかめ あおだいす<br>あぶらあげ みそ            | こめ さとう でんぶん<br>こめこ こめあぶら<br>こめだんご                | にんにく しょうが キャベツ<br>コーン にんじん たまねぎ<br>だいこん しめじ<br>こまつな ながねぎ             | 692           | 26.1      | 24.0    | 1.8     |
| 30 | 金 | ごはん        | 牛乳                         | ふゆやさいの<br>ぜんりょくプレーカレー<br>くきわかめのあえもの<br>がんもどきのあげパンもどき            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいす くきわかめ ちくわ<br>がんもどき           | こめ こめあぶら<br>さといも こめこ さとう<br>ココア カレールウ            | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん だいこん キャベツ<br>コーン                              | 646           | 24.5      | 21.0    | 1.9     |

一食平均エネルギー：617kcal

たんぱく質：24.9g

脂質：18.2g

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。