

学校給食献立表

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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				
9	金	むぎごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにゃくとわかめのサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう とりにく だいす わかめ ツナ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも ハヤシルウ こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにゃく コーン キャベツ	645	21.0	17.8	2.2
13	火	カレーピラフ	牛乳	オムレツ スパゲティーサラダ はくさいのみそクリームに	ウインナー ぎゅうにゅう たまご ツナ ベーコン みそ	こめ こめあぶら さとう スパゲティー じゃがいも こめこ	たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう はくさい しめじ	657	24.0	21.6	2.5
14	水	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 ちくわのかんずりマヨやき ごまきなこあえ スキーじる	ぎゅうにゅう ちくわ きなこ ぶたにく とうふ みそ	こめ ノイグ マネズ ごま さとう さつまいも	こまつな にんじん もやし だいこんこんにゃく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	607	23.9	18.2	2.1
15	木	ごはん	牛乳	【げんえんのひ】 あつあげとキャベツの うまからいため ガーリックポテト さつまあげとやさいのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ	こめ こめあぶら でんぶん じゃがいも	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん にんにく だいこん たまねぎ しめじ こまつな	566	23.0	16.2	1.9
16	金	ごはん	牛乳	ポテチーはるまき もやしのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいす チーズ とうふ なた	こめ じゃがいも こむぎこ こめあぶら ごま ごまあぶら はるさめ	たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ メンマ ながねぎ	587	20.2	20.1	1.6
19	月	ごはん	牛乳	ハンバーグラタン ポテトのコロコロソテー 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 だいす チーズ ツナ	こめ こめあぶら こめこ じゃがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん しめじ こまつな	606	26.3	17.1	2.0
20	火	ごはん	のむ ヨーグルト (マス カット)	さめカツのほかほかソース ひじきサラダ ゆきみじる	のむヨーグルト さめ ひじき ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	しょうが キャベツ こまつな コーン にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ながねぎ マスカット	599	25.9	15.1	1.9
21	水	うどん	牛乳	はっこうのまちじょうえつの うどんスープ ゆかりあえ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう みそ チーズ	うどん こめあぶら ごま さけかす	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ もやし キャベツ こまつな あかしそ	639	25.5	20.6	2.1
22	木	きゅうしょくなし(スキーきょうしつ)									
23	金	ごはん	牛乳	くるまふのあげに うのはないり キムチとんじる	ぎゅうにゅう おから あぶらあげ ちくわ とうにゅう ぶたにく みそ	こめ ふ こめこ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん ながねぎ ほししいたけ ごぼう たまねぎ はくさい キムチ	604	21.8	18.4	2.0
26	月	ごはん	アルビ レックス 牛乳	てづくりサクサクふりかけ アルビたまごやき にんじんのゆうひソテー げんきアップみそじる	あおのり ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく みそ	こめ パンこ ごま さとう こめあぶら でんぶん じゃがいも ごま	にんじん しらたき こまつな はくさい ほうれんそう ながねぎ	585	24.7	18.8	2.0
27	火	ごはん	牛乳	コーヒーぎゅうにゅうのもと さばのみそに パワフルてつサラダ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく ちくわ あつあげ	こめ さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと ごまあぶら ごま さといも でんぶん	しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん だいこん ほししいたけこんにゃく さやいんげん	675	30.3	22.6	2.1
28	水	ソフトめん	牛乳	ミートソース ホワイトツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ じゃがいも ノイグ マネズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ カリフラワー コーン	675	28.1	19.1	1.7
29	木	ごはん	牛乳	とりにくのこめこからあげ あおだいすのしおこうじサラダ かんずりいりこめだんごみそじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あおだいす あぶらあげ みそ	こめ さとう でんぶん こめこ こめあぶら こめだんご	にんにく しょうが キャベツ コーン にんじん たまねぎ だいこん しめじ こまつな ながねぎ	680	25.9	23.9	1.8
30	金	むぎ ごはん	牛乳	ふゆやさいの ぜんりょくプレーカレー くきわかめあえもの がんもどきのあげパンもどき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ ちくわ がんもどき	こめ おおむぎ こめあぶら さといも カレールウ こめこ さとう ごま ココア	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん キャベツ コーン	656	24.9	22.1	2.0

一食平均エネルギー：627kcal

たんぱく質：24.7g

脂質：19.4g

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。