

# 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				
8	木	麦ごはん	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 豆乳パンナコッタ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ ツナ 豆乳	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも ハヤシルウ 米粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ 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	816	26.5	21.2	2.7
9	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ちくわのかんずりマヨ焼き ごまきなこあえ スキー汁	牛乳 ちくわ きな粉 豚肉 豆腐 みそ	米 ノイグ マネズ ごま 砂糖 さつまいも	小松菜 にんじん もやし 大根こんにゃく ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	755	27.6	19.5	2.4
13	火	カレー ピラフ	牛乳	オムレツ スパゲティ-サラダ 白菜のみそクリーム煮	ウインナー 牛乳 卵 ツナ ベーコン 白いんげん豆 みそ	米 米油 スパゲティ- じゃがいも 米粉	玉ねぎ コーン にんじん ほうれん草 白菜 しめじ	817	29.4	25.4	3.1
14	水	ごはん	牛乳	セルフのもすくそばろ丼 アスパラ菜の昆布和え 大根とわかめのみそ汁 チーズ	牛乳 豚肉 大豆 もすく 昆布 厚揚げ わかめ みそ チーズ	米 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ もやし アスパラ菜 大根 えのきたけ 長ねぎ	732	29.5	21.3	2.7
15	木	ごはん	牛乳	ポテチ-春巻き もやしのナムル 春雨スープ	牛乳 ツナ 大豆 チーズ 豆腐 なた	米 じゃがいも 小麦粉 米油 ごま油 ごま 春雨	玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ メンマ 長ねぎ	795	25.6	22.8	1.9
16	金	ごはん	牛乳	【減塩の日】 厚揚げとキャベツのうま辛炒め ガーリックポテト さつま揚げと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さつま揚げ	米 米油 でんぷん じゃがいも	しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん にんにく 大根 玉ねぎ しめじ 小松菜	734	28.0	18.6	2.4
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 鶏肉と大根のコンソメスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ ツナ	米 米油 米粉 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 大根 にんじん しめじ 小松菜	775	32.5	20.1	2.5
20	火	ごはん	飲む 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 雪見汁	飲むヨーグルト さめ ひじき 豚肉 豆腐 かまぼこ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	しょうが キャベツ 小松菜 コーン にんじん ごぼう 大根 えのきたけ 長ねぎ マスカット	761	31.3	18.1	2.3
21	水	うどん	牛乳	発酵のまち上越のうどんスープ ゆかり和え さくさく小魚	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ 片口いわし	うどん 米油 ごま 酒かす 砂糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ	774	32.7	20.2	2.6
22	木	ごはん	牛乳	厚揚げと大豆の みそケチャップがらめ のりたくあえ 鶏野菜汁	牛乳 厚揚げ 大豆 みそ のり 鶏肉	米 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん たくあん えのきたけ キャベツ	745	30.5	18.9	2.4
23	金	ごはん	牛乳	車麩の揚げ煮 卵の花炒り キムチ豚汁	牛乳 おから 油揚げ ちくわ 豆乳 豚肉 みそ	米 心 米粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん 長ねぎ 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ 白菜 キムチ	780	26.2	21.1	2.5
26	月	ごはん	アルビ レックス 牛乳	手作りサクサクふりかけ アルビたまご焼き にんじんの夕日ソテー 元氣アップみそ汁	青のり 牛乳 卵 ツナ 豚肉 みそ	米 パン粉 ごま 砂糖 米油 でんぷん じゃがいも	にんじん しらたき 小松菜 白菜 ほうれん草 長ねぎ	769	29.5	23.8	2.4
27	火	ごはん	牛乳	コーヒー牛乳の素 さばの味噌煮 パワフル鉄サラダ のっぺい汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 コーヒー牛乳の素 砂糖 ごま油 ごま さといも でんぷん	しょうが もやし キャベツ 小松菜 にんじん 切干大根 大根 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	843	36.2	25.4	2.5
28	水	ソフト麺	牛乳	ミートソース ホワイトツナサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ 米粉 じゃがいも ノイグ マネズ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ カリフラワー コーン	842	34.4	22.3	2.0
29	木	ごはん	牛乳	鶏肉の米粉から揚げ 青大豆の塩こうじサラダ かんずり入り米団子みそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 青大豆 油揚げ みそ	米 砂糖 でんぷん 米粉 米油 米団子	にんにく しょうが キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ 大根 しめじ 小松菜 長ねぎ	875	31.3	27.5	2.1
30	金	麦ごはん	牛乳	冬野菜の全カプレーエッグカレー 茎わかめのあえもの がんとどきの揚げパンもどき	牛乳 豚肉 大豆 うすら卵 茎わかめ ちくわ がんとどき	米 大麦 米油 さといも カレールウ 米粉 砂糖 ごま ココア	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ コーン	840	30.7	27.8	2.6

一食平均エネルギー：791kcal

たんぱく質：30.1g

脂質：22.1g

食塩：2.4g

★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。