

# 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	たん白質 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
2	月	ごはん	牛乳	【節分の日献立】 いわしのかばやき おにたいじサラダ せつぶんみそしる	牛乳 いわし 青大豆 かまぼこ 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	ごはん でんぷん 米油 さとう ごま油	しょうが キャベツ にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ	655	26.6
3	火	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ローストポテト かまぼことたまごのスープ	牛乳 ツナ かまぼこ 卵	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん しらたき もやし ほうれんそう はくさい たまねぎ	635	22.0
4	水	ゆでうどん	牛乳	カレーなんばんじる やきメンチカツ くきわかめのサラダ	発酵乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 くきわかめ 大豆	うどん さとう 米粉 カレールー でんぷん 豚脂 なたね油 米油	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン	674	23.7
5	木	ごはん	牛乳	きびなごカリカリやき いそマヨあえ すきやきに	牛乳 きびなご のり 豚肉 焼き豆腐	ごはん 水あめ なたね油 じゃがいも 米粉 米油 ノンエッグマヨネーズ ふ さとう	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう はくさい 長ねぎ えのきたけ しらたき	638	23.8
6	金	ごはん	牛乳	あつあげのケチャップソースがけ ごまあえ さといものみそしる	牛乳 厚揚げ かまぼこ 油揚げ みそ	ごはん ごま油 ごま さとう さといも	しょうが 長ねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん えのきたけ	620	22.1
9	月	ごはん	牛乳	わかめごまふりかけ とりのからあげ ほうれんそうのおかかあえ だいこんとにんじのみそしる	わかめ 青のり 牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	ごはん ごま さとう でんぷん 米粉 米油 じゃがいも	しょうが にんにく はくさい にんじん だいこん れんこん ほうれんそう	620	24.4
10	火	コッペパン	牛乳	チリコンカン コールスローサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 ベーコン	パン 米油 パン粉 さとう かぼちゃ じゃがいも でんぷん 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン かぼちゃ こんにやく パセリ	609	28.1
12	木	ごはん	牛乳	てづくりハンバーグ ひじきのいりに はくさいのしおこうじじる	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき さつまあげ 青大豆 油揚げ	ごはん パン粉 米油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん こんにやく はくさい 長ねぎ	617	26.6
13	金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さけのマヨコーンやき やみつきキャベツいため もずくのみそしる	牛乳 さけ こんぶ 大豆 厚揚げ もずく みそ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油	コーン にんにく にんじん キャベツ エリンギ ピーマン 長ねぎ	633	28.9
16	月	ごはん	牛乳	あつあげとれんこんのあおのりがらめ わかめのあえもの たらじる	牛乳 厚揚げ 青のり わかめ たら みそ	ごはん じゃがいも 米油 でんぷん さとう ごま油	れんこん にんじん キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ しょうが	609	21.9
17	火	むぎごはん	牛乳	ツナカレー コールスローサラダ	牛乳 ツナ 大豆 ハム	ごはん 大麦 米油 カレールー さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン	659	21.1
18	水	ゆでちゅうめん	牛乳	しおこうじラーメンスープ ミニにくまん ブロッコリーのちゅうかいため	牛乳 豚肉 なた 麦みそ	中華めん 小麦粉 米油 ごま油 さとう ラード でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし メンマ 長ねぎ キャベツ ブロッコリー	607	24.4
<p>★19日は「食育の日 長野県」です。長野県で有名な「ソースカツ丼」、「寒天」、「りんご」をいただきます。</p>									
19	木	ごはん	牛乳	【食育の日 長野県】 セルフのソースカツどん キャベツとコーンのドレッシングサラダ キラキラかんてんじる りんごゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆	ごはん パン粉 米油 小麦粉 でんぷん さとう	にんじん キャベツ だいこん ブロッコリー コーン たまねぎ 寒天 チンゲンサイ りんご	643	21.0
<p>★20日は「ふるさと献立」です。上越産の雪下大根を味わいます。雪の下で甘みを増した大根をおいしくいただきます。</p>									
20	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 やさしいしゅうまい パンサンデー だいこんとあつあげのちゅうかに	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ	ごはん 小麦粉 米油 パン粉 春雨 さとう でんぷん ごま油 ラード	コーン にんじん ほうれん草 もやし しょうが キャベツ 干しいたけ だいこん たまねぎ	615	20.8
24	火	あつぎりしょうパン	牛乳	いちごジャム オムレツ きりぼしナポリタン ABCマカロニスープ	牛乳 卵 ベーコン ウインナー	パン さとう 水あめ 米油 じゃがいも マカロニ	いちご 切干大根 にんじん たまねぎ しめじ ピーマン ほうれんそう	600	23.3
25	水	ソフトめん	牛乳	あんかけきつねじる ししゃもフリッター ゆかりあえ	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 ちくわ ししゃも あおさ	ソフトめん でんぷん 小麦粉 さとう 米粉 なたね油 米油	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ もやし はくさい 赤じそ	636	26.4
26	木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン さんしょくやさいのごまナムル ごもくスープ	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐	ごはん でんぷん じゃがいも 米油 さとう ごま油 ごま	にんにく もやし ほうれんそう メンマ にんじん はくさい 長ねぎ	627	21.6
27	金	ごはん	牛乳	さばのしょうがに あおなのりたくあえ とりごぼうみそしる	牛乳 さば のり 鶏肉 高野豆腐 大豆 みそ	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうが だいこん にんじん ほうれんそう もやし たくあん たまねぎ ごぼう こんにやく 長ねぎ	659	29.5

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：24.2 g

脂質：18.0 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。

