

学校給食献立表

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 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				
2	月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしポン酢ソース はるさめのごもくいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ もずく みそ だいす	こめ さとう でんぷん こめあぶら はるさめ じゃがいも	たまねぎ だいこん レモンじる しょうが にんにく にんじん もやし こまつな ながねぎ	577	23.3	16.0	2.1
3	火	ごはん	牛乳	【しよくいくのひ：せつぶん】 いわしのたつたあげ ケチャップソース おにはそとサラダ うちまめいりみそしる	ぎゅうにゅう いわし あおだいす かまぼこ とうふ うちまめ だいす みそ	こめ いわし でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん ごぼう	590	23.9	18.6	1.7
4	水	ごはん	牛乳	セルフのブルコギどん ローストポテト トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも トック ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん にら メンマ もやし ほうれんそう ながねぎ	597	23.3	14.6	1.9
5	木	ごはん	牛乳	さばのてりやき くきわかめのきんぴら はくさいとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ だいす	こめ さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	595	27.8	20.9	1.9
6	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご きりほしだいこんのマヨサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	こめ さとう でんぷん ワエツ マネズ こめあぶら	きりほしだいこん にんじん ほうれんそう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	611	24.2	21.4	2.1
9	月	ごはん	牛乳	あますぎょうざ ポテトサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす なると とうふ わかめ	こめ こむぎこ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ワエツ マネズ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん コーン えのきたけ ながねぎ	638	18.8	22.5	2.0
10	火	ごはん	牛乳	とりにくのあまざけトマトソース ブロッコリーとツナのサラダ しりとりスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ なると	こめ こめこ こめあぶら あまざけ でんぷん じゃがいも	にんにく トマト キャベツ にんじん ブロッコリー しめじ コーン もやし こまつな	583	24.4	18.3	1.6
12	木	ごはん	牛乳	やさしいコロッケ きりざい さけのかすじる	ぎゅうにゅう なっとう さけ みそ	こめ じゃがいも さとう パンこ こめこ こめあぶら さけかす	ほうれんそう キャベツ たくあん こまつな にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく しめじ ながねぎ	620	23.9	17.9	2.1
13	金	ターメリックライス	牛乳	キーマカレー こんにゃくサラダ いよかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン いよかん	630	22.0	18.7	1.7
16	月	ごはん	牛乳	たらのわふうあんかけ おかかあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう たら かつおぶし あつあげ わかめ だいす みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん ながねぎ	575	26.1	16.8	1.9
17	火	ごはん	牛乳	あつあげのおこのみやき のりすあえ ほかほかとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ あおのり かつおぶし ツナ のり ぶたにく みそ	こめ ワエツ マネズ じゃがいも	にんじん もやし しょうが ほうれんそう ごぼう たまねぎ だいこん ほししいたけ ながねぎ	599	25.2	21.6	1.7
18	水	ちゅうかめん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 わかめラーメンスープ だいすとじゃがいものあまから こまつナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ だいす	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも でんぷん さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん メンマ はくさい ながねぎ キャベツ こまつな	579	26.6	14.8	2.6
19	木	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき きりこんぶのいために とりごぼろじる	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ うちまめ とうふ さつまあげ とりにく	こめ ワエツ マネズ こめあぶら さとう ごまあぶら	にんじん しらたき ごぼう だいこん ほししいたけ こまつな	587	24.8	17.6	2.3
20	金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 ししゃものたつたあげ だいこんのゆかりあえ きゅうしょくばん さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく めぎす みそ	こめ こめこ でんぷん こめあぶら さとも さけかす	だいこん キャベツ にんじん あかしそ はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	601	26.1	18.3	2.0
24	火	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ はるさめサラダ ごもくスープ	ぎゅうにゅう とりにく なると とうふ	こめ さとう でんぷん こめこ こめあぶら はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ はくさい コーン ながねぎ	580	24.9	17.6	1.8
25	水	ソフトめん	のむヨーグルト	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき いそあえ	のむヨーグルト ぶたにく あぶらあげ いわし のり	ソフトめん さとう カレールウ でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ ほうれんそう しょうが もやし キャベツ	607	28.4	11.3	1.8
26	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき れんこんサラダ ほうとうじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ ごまあぶら こめあぶら さとう ほうとう	にんにく しょうが ながねぎ れんこん キャベツ こまつな コーン にんじん はくさい かぼちゃ	581	26.4	14.4	1.7
27	金	ツナコーンごはん	牛乳	オムレツ アスパラなど こめこマカロニのサラダ ポトフ	ツナ ぎゅうにゅう たまご ウインナー	こめ こめあぶら さとう こめこマカロニ じゃがいも	たまねぎ コーン パセリ キャベツ アスパラな にんじん だいこん ブロッコリー	563	22.4	18.5	2.1

一食平均エネルギー：595kcal

たんぱく質：24.6g

脂質：17.8g

食塩：1.9g

★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。