

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 春雨の五目炒め もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ もずく みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん 米油 春雨 ごま じゃがいも	玉ねぎ 大根 レモン汁 しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜 長ねぎ	752	28.9	19.0	2.6
3	火	ごはん	牛乳	【食育の日：節分】 いわしの竜田揚げ ごまケチャップソース 鬼は外サラダ 打ち豆入りみそ汁	牛乳 いわし 青大豆 みそ かまぼこ 豆腐 打ち豆	米 いわし でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 コーン 大根 にんじん ごぼう	782	30.0	23.4	2.0
4	水	麦ごはん	牛乳	セルフのブルコギ丼 ローストポテト トックと卵のスープ	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ 卵	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも トック ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん にら メンマ もやし ほうれん草 長ねぎ	793	31.3	19.2	2.4
5	木	ごはん	牛乳	さばのごま照り焼き 茎わかめのきんぴら 白菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 さば 茎わかめ さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ごま じゃがいも 米油	にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ	762	33.5	24.4	2.3
6	金	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 切干大根のごまマヨサラダ すき焼き風煮	牛乳 卵 豚肉 豆腐	米 砂糖 でんぷん ごま ノイグ マネース 米油 豆	切干大根 にんじん もやし ほうれん草 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき	796	30.8	25.4	2.5
9	月	ごはん	牛乳	甘酢ぎょうざ ポテトサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 なると 豆腐 わかめ	米 小麦粉 米油 砂糖 じゃがいも ノイグ マネース ごま油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが にんじん コーン えのきたけ 長ねぎ	784	22.1	24.2	2.3
10	火	ごはん	牛乳	手作りミートローフの 甘酒トマトソース ブロッコリーとツナのサラダ しりとりスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵 ツナ なると	米 パン粉 米粉 米油 甘酒 じゃがいも	玉ねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ しめじ ブロッコリー コーン もやし 小松菜	775	32.4	22.5	2.0
12	木	ごはん	牛乳	野菜コロッケ きりざい 鮭のかす汁	牛乳 納豆 さけ みそ	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 米油 ごま 酒かす	ほうれんそう キャベツ たくあん 小松菜 にんじん 玉ねぎ 大根 こんにゃく しめじ 長ねぎ	807	29.4	21.6	2.5
13	金	ターメリックライス	牛乳	キーマカレー こんにゃくのごまサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	792	27.6	23.2	2.1
16	月	ごはん	牛乳	たらの和風あんかけ おかかあえ じゃがいもとわかめのみそ汁 チョコクレープ	牛乳 たら かつお節 厚揚げ わかめ 大豆 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	玉ねぎ えのきたけ にんじん キャベツ ほうれん草 大根 長ねぎ	815	32.1	23.0	2.3
17	火	ごはん	牛乳	厚揚げのお好み焼き のり酢あえ ほかほか豚汁	牛乳 厚揚げ 青のり かつお節 ツナ のり 豚肉 みそ	米 ノイグ マネース じゃがいも	にんじん もやし ほうれん草 ごぼう 玉ねぎ 大根 干ししいたけ 長ねぎ しょうが	759	29.2	24.0	2.0
18	水	中華麺	牛乳	【減塩の日】 わかめラーメンスープ 大豆とじゃがいものごまがらめ こまつナムル	牛乳 豚肉 なると わかめ 大豆	中華麺 米油 じゃがいも でんぷん 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん メンマ 白菜 長ねぎ キャベツ 小松菜	724	32.8	17.9	3.2
19	木	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き 切り昆布の炒め煮 鶏ごぼう汁	牛乳 ちくわ 昆布 打ち豆 さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ	米 ノイグ マネース 米油 砂糖 ごま油	にんじん しらたき ごぼう 大根 干ししいたけ 小松菜	760	30.1	21.0	2.7
20	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃものごま揚げ 大根のゆかりあえ 給食版さかきん発酵鍋	牛乳 ししゃも 鶏肉 めぎす みそ	米 小麦粉 ノイグ マネース ごま 米油 さといも 酒かす	大根 キャベツ にんじん 赤しそ 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ	781	31.4	23.8	2.2
24	火	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ コーン卵スープ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 砂糖 でんぷん 米粉 米油 春雨 ごま油	にんにく しょうが 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ 白菜 コーン 長ねぎ	780	32.3	22.6	2.1
25	水	ソフト麺	飲むヨーグルト	カレー南蛮汁 いわしのカリカリ焼き 磯あえ	飲むヨーグルト 豚肉 油揚げ いわし のり	ソフトめん 砂糖 カレールウ でんぷん じゃがいも	にんじん 玉ねぎ しめじ 長ねぎ ほうれん草 しょうが もやし キャベツ	750	34.2	14.2	2.1
26	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き れんこんサラダ ほうとう汁	牛乳 ほっけ みそ 豚肉 油揚げ	米 ごま油 ごま 米油 砂糖 ほうとう	にんにく しょうが 長ねぎ れんこん キャベツ 小松菜 コーン にんじん 白菜 かぼちゃ	770	32.7	17.5	2.1
27	金	ツナコーンごはん	牛乳	オムレツ アスパラ菜とマカロニのサラダ クリームシチュー	ツナ 牛乳 卵 ベーコン 白いんげん豆	米 米油 砂糖 マカロニ じゃがいも 米粉	玉ねぎ コーン パセリ キャベツ アスパラ菜 しめじ にんじん ブロッコリー	765	28.8	22.7	2.3

一食平均エネルギー：775kcal

たんぱく質：30.5g

脂質：21.6g

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。