

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 ごま 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 | 586 | 23.7 | 16.8 | 2.1 |
| 3 | 火 | ごはん | 牛乳 | 【しょくいくのひ：せつぶん】 いわしのたつたあげ ごまけチャップソース 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 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 | 606 | 24.7 | 19.9 | 1.7 |
| 4 | 水 | むぎごはん | 牛乳 | セルフのブルコギどん ローストポテト トックとたまごのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ たまご | こめ おおむぎ 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 ながねぎ | 628 | 25.9 | 16.8 | 2.0 |
| 5 | 木 | ごはん | 牛乳 | さばのごまてりやき 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 ごま 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 | 601 | 27.9 | 21.5 | 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 ごまマヨサラダ すきやきぶんに | 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 ごま ノイグ マネー こめあぶら ぶ | 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 | 622 | 25.0 | 21.8 | 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 じゃがいも ノイグ マネー 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 | 641 | 18.8 | 22.9 | 2.0 |
| 10 | 火 | ごはん | 牛乳 | とりにくの あまざけトマトソース はなやさいとツナのサラダ 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 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 カリフラワー しめじ コーン もやし こまつな | 583 | 24.5 | 18.2 | 1.6 |
| 12 | 木 | ごはん | 牛乳 | やさしいクロquette たくあんあえ さけのかすじる | ぎゅうにゅう 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 ごま さけかす | ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな たくあん たまねぎ だいこん こんにゃく しめじ ながねぎ | 584 | 20.6 | 16.1 | 2.1 |
| 13 | 金 | ターメリック ライス | 牛乳 | キーマカレー こんにゃくのごまサラダ 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 おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ サラダこんにゃく コーン いよかん | 635 | 22.8 | 18.7 | 1.8 |
| 16 | 月 | ごはん | 牛乳 | たらのわぶうあんかけ おなかあえ 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 | 25.8 | 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 ノイグ マネー 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 | 603 | 24.8 | 22.3 | 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ごまがらめ 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 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 | 585 | 26.8 | 15.5 | 2.5 |
| 19 | 木 | ごはん | 牛乳 | ちくわのマヨネーズやき ひじきのいために とりごぼろじる | ぎゅうにゅう ちくわ ひじき うちまめ とうふ さつまあげ とりにく | こめ ノイグ マネー 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 | 586 | 24.5 | 17.4 | 2.3 |
| 20 | 金 | ごはん | 牛乳 | 【ふるさとこんだて】 ししゃものごまあげ 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 こむぎこ ノイグ マネー ごま 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 | 639 | 27.4 | 22.8 | 1.9 |
| 24 | 火 | ごはん | 牛乳 | とりにくのからあげ はるさめサラダ コーンたまごスープ | ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご | 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 | 604 | 26.6 | 19.6 | 1.7 |
| 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 | 606 | 28.3 | 11.4 | 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 ごま 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 | 590 | 26.7 | 15.2 | 1.7 |
| 27 | 金 | ツナ コーン ごはん | 牛乳 | オムレツ アスパラなとマカロニのサラダ クリームシチュー | ツナ ぎゅうにゅう たまご ベーコン | こめ こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ | たまねぎ コーン パセリ キャベツ アスパラな にんじん しめじ ブロッコリー | 592 | 23.5 | 18.6 | 1.9 |

一食平均エネルギー：604kcal

たんぱく質：24.9g

脂質：18.5g

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。