

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				
2	月	ごはん	牛乳	ホキのしょうゆあんかけ じゃがいものきんぴら もやしのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく あぶらあげ みそ だいす	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ もやし ほうれんそう	581	26.3	18.2	1.8
3	火	ももいろ ちらし ずし	牛乳	【しょくいくのひ：ひなまつり】 はながたハンバーグ アスパラなのいそマヨあえ もものせっくのすましじる	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とりにく だいす のり とうふ かまぼこ わかめ ぶたにく	こめ くらまい さとう でんぷん こめあぶら /リッグ マネース	ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ アスパラな キャベツ だいこん えのきたけ ながねぎ	579	22.4	21.5	2.2
4	水	ちゅうかめん	のむ ヨーグ ルト	みそラーメン ミニはるまき きりほしパンサンスー	のむヨーグルト ぶたにく みそ	ちゅうかめん さとう こめあぶら はるさめ ごむぎこ こめこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ コーン ながねぎ もやし こまつな きりほしだいこん	632	21.9	17.9	2.4
5	木	ごはん	牛乳	さばのカレーしおこうじやき だいこんのきんぴら あつあげとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう はくさい ながねぎ	586	26.5	20.5	1.8
6	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツのみそいため あおのりフレンチポテト もずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なると もずく	こめ こめあぶら でんぷん じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ほうれんそう ながねぎ	566	21.6	17.0	1.9
9	月	ごはん	牛乳	とりにくのしおからあげ のりすあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん キャベツ しめじ ながねぎ	613	24.0	22.7	1.8
10	火	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふの あおのりがらめ ゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう こうやどうふ あおのり とうふ わかめ みそ だいす たら	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	もやし キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ えのきたけ	602	23.5	17.6	1.9
11	水	ごはん	牛乳	セルフのツナピビンパ チゲふうスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいす とうふ なると みそ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく しらたき いら きりほしだいこん にんじん ほうれんそう もやし はくさい えのきたけ キムチ しょうが	556	24.1	17.0	1.8
12	木	キャロット ライス	牛乳	キャロットライスの とうにゅうホワイトソースがけ ひじきのサラダ ココアまめ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ひじき ツナ いりだいす	こめ じゃがいも こめあぶら こめこ さとう ココア	にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ もやし コーン	601	24.9	17.0	1.9
13	金	コッパン	牛乳	みかんジャム オムレツ こめコマカロニサラダ はくさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー	コッパン さとう でんぷん こめコマカロニ こめあぶら じゃがいも	みかん ブロッコリー キャベツ コーン はくさい にんじん たまねぎ	548	22.1	18.9	2.4
16	月	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 やきこめこぎょうざ もやしのナムル ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あつあげ みそ	こめ でんぷん さとう こめこ ごまあぶら こめあぶら	キャベツ いら しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ ながねぎ	602	24.2	19.8	1.9
17	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さわらのあまざけみそやき とうなのツナマヨあえ はるやさいのしおこうじポトフ	ぎゅうにゅう さわら みそ ツナ とりにく	こめ あまざけ /リッグ マネース じゃがいも	とうな コーン もやし にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶのは	610	28.6	21.0	1.6
18	水	うどん	牛乳	ごもくうどんじる さくさくこざかな あおだいすとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ かたくちいわし あおだいす わかめ	うどん さとう ごまあぶら	にんじん だいこん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ	564	26.4	14.1	2.0
19	木	ごはん	牛乳	ポークカレー はるさめサラダ そつぎょうおいわいクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム とうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ はるさめ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう いちご	654	21.8	20.8	1.9

一食平均エネルギー：592kcal

たんぱく質：24.2g

脂質：18.9g

食塩：2.0g

★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。