

# 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	ホキのごまだれかけ 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 ごま 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	601	27.1	19.8	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 /1/1egg マネー	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	572	22.8	20.4	2.4
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 きりほしハンサンスー	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 こむぎこ 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	636	22.1	17.9	2.3
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 とうにゅうごまみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あつあげ みそ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ごま	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	618	28.1	22.4	1.9
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	564	21.7	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	22.6	1.8
10	火	ごはん	牛乳	たらとこうやどろふの 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 こうやどろふ 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 ごま 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	613	24.0	18.0	1.9
11	水	むぎごはん	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 あつあげ なると みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	にんにく しらたき 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 なら しょうが	594	25.9	20.5	1.8
12	木	キャロット ライス	牛乳	キャロットライスの 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 ひじき ツナ いらだいす	こめ おおむぎ 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	610	24.9	16.9	1.9
13	金	コッパン	牛乳	みかんジャム オムレツのチーズソース 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 チーズ ウィンナー	コッパン さとう でんぷん /1/1egg マネー マカロニ こめあぶら じゃがいも	みかん たまねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン はくさい にんじん	587	24.0	23.1	2.4
16	月	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 やきぎょうざ もやしのナムル ジャージャンどろふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす あつあげ みそ	こめ こむぎこ ごまあぶら ごま こめあぶら さとう でんぷん	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし ほししいたけ ほうれんそう にんじん にんにく メンマ ながねぎ	649	26.4	22.5	1.8
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 /1/1egg マネー 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	609	29.0	20.6	1.6
18	水	うどん	牛乳	かきたまうどんじる あおだいすとわかめのあえもの チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ たまご あおだいす わかめ チーズ	うどん でんぷん こめあぶら ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ	606	26.6	19.2	2.1
19	木	むぎごはん	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 おおむぎ 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	693	22.7	21.5	2.0

一食平均エネルギー：612kcal

たんぱく質：25.0g

脂質：20.2g

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。