

学校給食こんだて表

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	【6年生リクエスト】 コーヒーぎゅうにゅうのもと とりのからあげ わかめのサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ なた	こめ コーヒーのもと でんぷん こめこ こめあぶら さとう ごま ワンタン ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ もやし コーン メンマ にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ	665	23.2	21.6	2.0
3	火	桃色 ちらしずし	牛乳	【食育の日：ひなまつり】 おはなのハンバーグ こまつなのいそまヨあえ かきたまじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず のり かまぼこ たまご とうふ	こめ くるまい さとう こめあぶら でんぷん /エッグマヨネーズ	ほししいたけ にんじん れんこん コーン さやいんげん たまねぎ こまつな キャベツ えのきたけ ながねぎ	616	23.8	21.3	2.3
4	水	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 だいず 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 こんにやく はねぎ ごぼう はくさい ながねぎ	624	27.8	21.7	1.8
5	木	ゆで ちゅうかめん	発酵乳 (プレーン)	みそラーメン ミニはるまき きりぼしバンサンスー	はっこうにゅう 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 きりぼしだいこん	639	22.4	18.4	2.2
6	金	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき ごまこんぶあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり こんぶ ぶたにく あつあげ だいず	こめ /エッグマヨネーズ ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	キャベツ にんじん こまつな しょうが たまねぎ こんにやく はねぎ	629	26.1	21.1	1.8
9	月	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 ぶたにく しろいんげんまめ ひじき ハム だいず	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	632	25.5	16.4	2.0
10	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さわらのあまぎけみそやき 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 あまぎけ /エッグマヨネーズ 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	611	27.9	19.6	1.6
11	水	コッペパン	牛乳	みかんジャム てづくりチーズオムレツ 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 ツナ チーズ たまご ウインナー	コッペパン さとう /エッグマヨネーズ マカロニ こめあぶら じゃがいも	みかん ほうれんそう たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン はくさい にんじん	574	25.6	21.9	2.4
12	木	ごはん	牛乳	ホキのごまだれがけ 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 さつまあげ あぶらあげ みそ だいず	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 こんにやく はねぎ たまねぎ えのきたけ もやし こまつな	602	25.5	18.3	1.9
13	金	ごはん	牛乳	【減塩の日】 やきぎょうざ もやしのナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ みそ	こめ こむぎこ だいずあぶら 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 こまつな にんじん にんにく だいこん ほししいたけ メンマ ながねぎ	630	24.4	20.5	1.6
16	月	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ チゲふうスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず なた あつあげ みそ	こめ 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 きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし キャベツ えのきたけ キムチ はねぎ しょうが	601	24.9	19.2	1.7
17	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー はるさめサラダ デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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 しめじ キャベツ こまつな いちご	656	22.6	17.7	1.8

一食平均エネルギー：623 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：19.8 g

食塩：1.9 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

学校給食こんだて表

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	とりのからあげ ゆかりあえ たまねぎとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ 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 にんじん キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ ながねぎ	625	23.0	21.2	1.7
3 火	桃色 ちらしずし	牛乳	【食育の日：ひなまつり】 おはなのハンバーグ こまつなのいそまヨあえ かきたまじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず のり かまぼこ たまご とうふ	こめ くらまい さとう こめあぶら でんぷん ノエッグマヨネズ	ほししいたけ にんじん れんこん コーン さやいんげん たまねぎ こまつな キャベツ えのきたけ ながねぎ	616	23.8	21.3	2.3
4 水	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 だいず 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 こんにやく はねぎ ごぼう はくさい ながねぎ	624	27.8	21.7	1.8
5 木	ゆで ちゅうかめん	発酵乳 (プレーン)	みそラーメン ミニはるまき きりぼしバンサンスー	はっこうにゅう 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 きりぼしだいこん	639	22.4	18.4	2.2
6 金	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき ごまこんぶあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり こんぶ ぶたにく あつあげ だいず	こめ ノエッグマヨネズ ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	キャベツ にんじん こまつな しょうが たまねぎ こんにやく はねぎ	629	26.1	21.1	1.8
9 月	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 ぶたにく チーズ しろいんげんまめ ひじき ハム だいず	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	632	25.5	16.4	2.0
10 火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さわらのあまぎけみそやき 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 あまぎけ ノエッグマヨネズ 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	611	27.9	19.6	1.6
11 水	コッペパン	牛乳	みかんジャム てづくりチーズオムレツ 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 ツナ チーズ たまご ウインナー	コッペパン さとう ノエッグマヨネズ マカロニ こめあぶら じゃがいも	みかん ほうれんそう たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン はくさい にんじん	574	25.6	21.9	2.4
12 木	ごはん	牛乳	ホキのごまだれがけ 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 さつまあげ あぶらあげ みそ だいず	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 こんにやく はねぎ たまねぎ えのきたけ もやし こまつな	602	25.5	18.3	1.9
13 金	ごはん	牛乳	【減塩の日】 やきぎょうざ もやしのナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず 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 いら しょうが もやし こまつな にんじん にんにく だいこん ほししいたけ メンマ ながねぎ	630	24.4	20.5	1.6
16 月	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ チゲふうスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず なんと あつあげ みそ	こめ 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 きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし キャベツ えのきたけ キムチ はねぎ しょうが	601	24.9	19.2	1.7
17 火	ごはん	牛乳	【6年生リクエスト】 ハンバーググラタン たくあんあえ はるさめとわかめのスープ デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ なんと わかめ とうふ とうにゅう	こめ こめこ こめあぶら ごま はるさめ ごまあぶら さとう	たまねぎ たくあん もやし キャベツ こまつな にんじん えのきたけ いちご	635	21.9	17.0	2.3

一食平均エネルギー：618 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：19.7 g

食塩：2.0 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

学校給食こんだて表

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 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	セルフのツナビビンバ チゲふうスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず なたと あつあげ みそ	こめ 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 しょうが きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし キャベツ えのきたけ キムチ はねぎ	601	25.3	19.3	1.8
3	火	ももいろ ちらしずし	牛乳	おはなのハンバーグ やさいののりマヨあえ もものせっくのすましじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず のり とうふ かまぼこ わかめ	こめ くるまい さとう でんぶん ノエッグマヨネズ	ほししいたけ にんじん コーン さやいんげん たまねぎ こまつな キャベツ だいこん えのきたけ ながねぎ	592	22.0	20.9	2.3
4	水	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 だいず みそ とうにゅう	こめ こめあぶら ごま さとう じゃがいも	だいこん にんじん こんにやく はねぎ ごぼう はくさい ながねぎ	626	27.9	21.7	1.8
5	木	ゆで ちゅうかめん	発酵乳 プレーン	みそラーメン ミニはるまき きりぼしパンサンスー	はっこうにゅう 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 だいずあぶら 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 きりぼしだいこん	642	22.4	18.4	2.2
6	金	ごはん	牛乳	ししやものりマヨやき ごまこんぶあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ししやも あおのり こんぶ ぶたにく あつあげ だいず	こめ ノエッグマヨネズ ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	キャベツ にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ こんにやく はねぎ	632	26.5	21.2	1.9
9	月	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 ぶたにく ひじき しろいんげんまめ ハム いりだいず	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	634	25.5	16.4	2.0
10	火	ごはん	牛乳	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 ノエッグマヨネズ 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	27.9	19.6	1.5
11	水	コッペパン	牛乳	みかんジャム てづくりチーズオムレツ 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 ツナ チーズ たまご ウインナー	コッペパン さとう ノエッグマヨネズ マカロニ こめあぶら じゃがいも	みかん ほうれんそう たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン はくさい にんじん	574	25.6	21.9	2.4
12	木	ごはん	牛乳	ホキのごまだれがけ 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 さつまあげ あぶらあげ みそ だいず	こめ でんぶん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく はねぎ たまねぎ えのきたけ もやし こまつな	607	25.8	18.5	1.9
13	金	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら とうふ だいず ぶたにく あつあげ がんもどき みそ	こめ でんぶん パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	コーン たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく だいこん ほししいたけ メンマ ながねぎ	627	24.9	19.5	1.8
16	月	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ こまつなのマヨコーンサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら じゃがいも ノエッグマヨネズ	にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん コーン たまねぎ ながねぎ	616	24.5	20.5	1.7
17	火	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツの ごまみそいため あおのりローストポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なたと	こめ こめあぶら ごま じゃがいも ワンタン ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん メンマ こまつな ながねぎ	625	23.2	18.7	1.9
18	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー はるさめサラダ おいおいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ はるさめ 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	667	23.6	18.3	1.8

一食平均エネルギー：619 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：19.6 g

食塩：1.9 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。