

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	ホキのごまだれかけ じゃがいものきんぴら もやしのみそ汁	牛乳 ホキ 豚肉 茎わかめ 油揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきだけ もやし ほうれん草	774	32.9	22.9	2.2
3	火	桃色 ちらし ずし	牛乳	【食育の日：ひなまつり】 花型ハンバーグ アスパラ菜の磯マヨ和え 桃の節句のすまし汁	油揚げ 卵 牛乳 鶏肉 大豆 のり 豆腐 かまぼこ わかめ 豚肉	米 黒米 砂糖 でんぷん 米油 ノイグ マネー	干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん 玉ねぎ アスパラ菜 キャベツ 大根 えのきだけ 長ねぎ	759	28.0	25.7	2.9
4	水	中華麺	飲む ヨーグ ルト	みそラーメン ミニ春巻き 切り干しハンサンスー	飲むヨーグルト 豚肉 みそ	中華麺 砂糖 米油 春雨 小麦粉 米粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン 長ねぎ メンマ もやし 小松菜 切干大根	763	27.0	19.6	2.9
5	木	ごはん	牛乳	鯖のカレー塩こうじ焼き 大根のきんぴら 豆乳ごまみそ汁	牛乳 さば 茎わかめ さつま揚げ 厚揚げ みそ 豆乳	米 米油 砂糖 じゃがいも ごま	大根 にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう 白菜 長ねぎ	779	33.2	25.2	2.3
6	金	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツの味噌炒め 青のりフレンチポテト うずらの卵入りもずくのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり なたと うずら卵 もずく	米 米油 でんぷん じゃがいも ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根 ほうれん草 長ねぎ	770	29.1	23.1	2.4
9	月	ごはん	牛乳	鶏肉の塩から揚げ のり酢あえ キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 のり 油揚げ みそ	米 ごま油 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも	にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん キャベツ しめじ 長ねぎ	785	28.9	26.2	2.1
10	火	麦ごはん	牛乳	ボークカレー 春雨サラダ 卒業お祝いデザート	牛乳 豚肉 大豆 ハム 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 春雨 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 いちご	814	27.1	20.0	2.4
11	水	卒業式（給食なし）									
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 ココア豆	牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 ひじき ツナ 炒り大豆	米 大麦 じゃがいも 米油 米粉 砂糖 ココア	にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ もやし コーン	776	29.9	19.5	2.3
13	金	コッペパン	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 白菜のコンソメスープ	牛乳 卵 チーズ ウインナー	コッペパン 砂糖 でんぷん ノイグ マネー マカロニ 米油 じゃがいも	みかん 玉ねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン 白菜 にんじん	772	30.4	29.1	3.3
16	月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 焼きぎょうざ もやしのナムル ジャージャン豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ	米 小麦粉 ごま油 ごま 米油 砂糖 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが もやし ほうれん草 にんじん にんにく 干しいたけ メンマ 長ねぎ	793	29.9	23.8	2.1
17	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鯖の甘酒みそ焼き 冬菜のツナマヨあえ 春野菜の塩こうじトフ	牛乳 さわら みそ ツナ 鶏肉	米 甘酒 ノイグ マネー じゃがいも	冬菜 コーン もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶの葉	779	35.0	23.8	2.0
18	水	うどん	牛乳	かきたまうどん汁 さくさく小魚 青大豆とわかめのあえもの	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 卵 片口いわし 青大豆 わかめ	うどん でんぷん 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ	754	37.0	19.6	2.7
19	木	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐の青のりがらめ ゆかり和え じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 高野豆腐 青のり たら 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし キャベツ 小松菜 赤しそ 玉ねぎ えのきだけ	781	28.8	21.2	2.4
23	月	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨ焼き ごまこんぶ和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ししゃも 青のり 昆布 豚肉 厚揚げ 大豆	米 ノイグ マネー ごま油 ごま 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	キャベツ にんじん ほうれん草 しょうが 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	791	31.9	24.8	2.2
24	火	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ チゲ風スープ チーズ	牛乳 ツナ 大豆 厚揚げ なたと みそ チーズ	米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 白菜 えのきだけ キムチ なら しょうが	791	33.0	25.7	2.6

一食平均エネルギー：779kcal

たんぱく質：30.8g

脂質：23.3g

食塩：2.5g

★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。