

# 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	食塩 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	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ チゲ風スープ 角チーズ	牛乳 ツナ ひじき 大豆 なたと 厚揚げ 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 えのきたけ キムチ にら しょうが	784	32.7	24.9	2.4
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 牛乳 鶏肉 大豆 のり 豆腐 かまぼこ わかめ 豚肉	米 黒米 砂糖 ラード 米油 でんぷん ノイックマヨネーズ	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 えのきたけ 長ねぎ	755	28.1	25.2	2.9
4	水	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 さつま揚げ 厚揚げ 大豆 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	792	34.2	25.8	2.3
5	木	ごはん	牛乳	【3年生リクエスト献立】 鶏肉のから揚げ ゆかり和え 大根のみそ汁 プリン	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 でんぷん 米粉 米油 プリン	にんにく しょうが もやし キャベツ 小松菜 赤しそ にんじん 大根 えのきたけ 長ねぎ	859	30.0	28.0	2.3
9	月	ごはん	牛乳	【減塩の日】 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 ラード 小麦粉 大豆油 ごま油 ごま 米油 砂糖 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ にら 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	792	30.1	23.9	2.1
10	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鯖の甘酒みそ焼き アスパラ菜のツナマヨあえ 春野菜の塩こうじポトフ	牛乳 さわら みそ ツナ 鶏肉	米 甘酒 ノイックマヨネーズ じゃがいも	アスパラ菜 コーン もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶの葉	766	34.3	22.7	1.9
11	水	コッペパン	牛乳	みかんジャム 手作りチーズオムレツ マカロニサラダ 白菜のコンソメスープ	牛乳 ツナ チーズ 卵 ウインナー	コッペパン 砂糖 ノイックマヨネーズ マカロニ 米油 じゃがいも	みかん ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン 白菜 にんじん	753	32.7	27.1	3.2
12	木	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐の揚げ煮 たくあんあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 高野豆腐 豆腐 わかめ みそ 大豆 たら	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	長ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 玉ねぎ えのきたけ	796	28.7	21.3	2.5
13	金	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 チーズ 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	809	32.3	21.4	2.4
16	月	ごはん	牛乳	ししゃもの唐揚げ ごまこんぶ和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ししゃも 昆布 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 でんぷん 米油 ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	795	30.8	24.0	2.1
17	火	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどん汁 さつまいも小魚 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	ゆでうどん でんぷん さつまいも 米油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 キャベツ	787	34.9	20.6	2.7
18	水	麦ごはん	発酵乳 (プレーン)	ポークカレー 春雨サラダ	発酵乳 豚肉 大豆 ハム	米 大麦 砂糖 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 春雨 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	730	25.1	12.2	2.4

一食平均エネルギー：785 Kcal

たんぱく質：31.2 g

脂質：23.1 g

食塩：2.4 g

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