

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				
8	水	ごはん	牛乳	とりにくのヘルシーからあげ きりほしだいごんのサラダ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいす みそ	こめ さとう こめこ でんぷん	しょうが きりほしだいごん キャベツ こまつな コーン にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	569	24.1	17.8	1.7
9	木	むぎごはん	牛乳	セルフのピビンバ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ なると みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぷん ワタタン	にんにく きりほしだいごん しらたき にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ メンマ にはら	561	23.9	16.8	2.0
10	金	はるいろ ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 あつあげのみそチーズ焼き こんぶあえ こめだんごいり おはなみのっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ チーズ こんぶ かまぼこ	こめ さとう こめこ じゃがいも こめだんご でんぷん	コーン もやし にんじん ほうれんそう だいごん ほししいたけ こんにゃく たけのこ さやいんげん	589	22.4	15.4	2.2
13	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き とうなのりタクあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく あつあげ	こめ 1/2egg マネズ こめあぶら じゃがいも さとう	とうな もやし にんじん たくあん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	626	27.3	21.2	1.9
14	火	むぎごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくとわかめのサラダ さくらゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ サラダこんにゃく さくらんぼ レモンじる	579	21.1	16.9	1.8
15	水	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンスープ めぎすのこめこあげ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると めぎす ひじき	ちゅうかめん こめこ こめあぶら さとう ごまあぶら	メンマ にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ もやし きゅうり コーン	598	31.4	16.9	2.5
16	木	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 ホキのやくみソースかけ キャベツとコーンのおひたし うちまめいりけんちんじる	ぎゅうにゅう ほき うちまめ とうふ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ながねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん コーン ごぼう だいごん しめじ	557	25.0	16.8	1.7
17	金	アップル こめこ パン	牛乳	オムレツ とうなとエリンギのソテー クリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく しろいんげんまめ	こめこパン さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん エリンギ にんにく キャベツ とうな たまねぎ かぶ かぶのは	614	28.7	22.8	2.3
20	月	ごはん	牛乳	ちくわのツナマヨ焼き ゆかりあえ はるやさいとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ ぶたにく とうふ だいす みそ	こめ 1/2egg マネズ じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし あかしそ にんじん ごぼう たまねぎ かぶ かぶのは	609	25.8	19.4	2.2
21	火	ごはん	牛乳	【しょくいくのひこんだて】 ～みんなでたのしくたべよう～ ハンバーグオニオンソース おはなばたけサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィナー だいす	こめ でんぷん こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく エリンギ かぶ トマト	623	23.3	19.2	1.9
22	水	ソフトめん	牛乳	わふうじる あおのりポテトビーンズ うめおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいす あおのり かつおぶし	ソフトめん こめあぶら じゃがいも さとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう もやし キャベツ ブロッコリー うめほし	576	27.7	15.2	1.8
23	木	ごはん	牛乳	さばのにはいすやき くきわかめのきんぴら とりだんごのみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ とりにく ぶたにく だいす みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう でんぷん ごま	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ だいごん こまつな	635	28.4	23.6	2.0
24	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげの ケチャップいため ブロッコリーのサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ もずく みそ だいす	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン えのきたけ こまつな ながねぎ	563	23.9	16.9	1.7
27	月	ごはん	牛乳	みそだれあげギョーザ はるさめサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ なると	こめ こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にはら しょうが もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ ながねぎ	594	19.2	18.6	2.0
28	火	ごはん	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ だいすとひじきのいりに しんたまねぎとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり だいす ひじき さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	こめ 1/2egg マネズ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ	605	27.1	19.8	1.9
29	水	昭和の日									
30	木	なかよし遠足（お弁当）									

一食平均エネルギー：593kcal

たんぱく質：25.3g

脂質：18.5g

食塩：2.0g

★献立は食材料の入荷状況や感染症対策のために、変更になる場合があります。