

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					
8	水	ごはん	牛乳	とりにくのヘルシーからあげ きりほしだいこんのごますあえ 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 みそ	こめ さとう こめこ でんぷん こま	しょうが きりほしだいこん キャベツ こまつな コーン にんじん えのきだけ たまねぎ もやし	581	23.9	19.1	1.7
9	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー わかめサラダ にゅうがく・しんきゅう おいおいデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ 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 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 いちこ	589	22.0	17.7	1.8
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やき 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 こま 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 だいこん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	603	22.8	16.5	2.2
13	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやき とうなののりタクあえ 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 ノイグ 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	622	27.2	20.2	2.2
14	火	むぎごはん	牛乳	セルフのピビンバ みそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ なると みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら こま さとう でんぷん ワントン	にんにく たまねぎ しらたき にんじん ほうれんそう もやし メンマ なら	570	24.1	17.9	2.0
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	599	31.5	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 キャベツのごまあえ 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 こま 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 ごぼう だいこん しめじ	569	25.3	18.4	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 とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく だいず とうにゅう	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	618	29.9	22.9	2.2
20	月	ごはん	牛乳	ちくわのツナマヨやき 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 みそ	こめ ノイグ 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	608	25.6	19.6	2.3
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 だいず ウインナー だいず	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 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	622	23.2	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 チーズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず 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 えのきだけ ほうれんそう もやし キャベツ ブロッコリー うめぼし	578	27.8	15.3	1.8
23	木	ごはん	牛乳	さばのにはいずやき くきわかめ きんぴら とりだんごのごまみそしる	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 だいず みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう でんぷん こま	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ だいこん こまつな	638	28.6	23.9	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 もすくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ もすく みそ	こめ こめあぶら さとう こま 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 えのきだけ こまつな ながねぎ	567	23.4	17.3	1.7
27	月	ごはん	牛乳	ごま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 こま はるさめ こめあぶら	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし にんじん ほうれんそう えのきだけ ながねぎ	597	19.2	18.9	2.0
28	火	ごはん	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ だいずとひじきのいりに 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 ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ わかめ みそ	こめ ノイグ 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	27.0	19.8	1.9
29	水	昭和の日									
30	木	むぎごはん	のむ ヨーグルト	セルフのツナたまごそぼろどん ローストカレーポテト はるキャベツのみそしる	のむヨーグルト たまご ツナ あつあげ みそ	こめ おおむぎ さとう でんぷん こめあぶら こま じゃがいも	にんじん とうな たまねぎ キャベツ ほうれんそう	538	20.6	11.5	1.8

一食平均エネルギー：594kcal

たんぱく質：25.1g

脂質：18.9g

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。