

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	鶏肉のヘルシー唐揚げ 切り干し大根のごま酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 大豆 みそ	米 砂糖 米粉 でんぷん ごま	しょうが 切干大根 キャベツ 小松菜 コーン にんじん えのきたけ 玉ねぎ もやし	755	29.7	22.3	2.1
9	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくとわかめのサラダ 入学・進級祝いデザート	牛乳 豚肉 大豆 わかめ 豆乳	米 大麦 米油 ジャがいも カレーウ 米粉 砂糖 でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ サラダこんにゃく いちご	807	26.0	22.4	2.2
10	金	春色ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げのみそ豆乳チーズ焼き 昆布あえ 米団子入りお花見のっぺい汁	わかめ 牛乳 厚揚げ みそ 豆乳チーズ 昆布 かまぼこ	米 ごま 砂糖 米粉 ジャがいも 米団子 でんぷん	コーン もやし にんじん ほうれん草 大根 干しいたけ たけのこ さやいんげん こんにゃく	714	24.2	16.2	2.5
13	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き とう菜ののりタクあえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも のり 豚肉 厚揚げ	米 ノイグ マネーズ 米油 ジャがいも 砂糖	冬菜 もやし にんじん たくあん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	786	31.9	23.0	2.2
14	火	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンバ みそ米粉ワントンスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 なると みそ	米 大麦 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん 米粉ワントン	にんにく 切干大根 しらたき にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ にはら	717	29.5	21.1	2.5
15	水	中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ めぎすの米粉揚げ ひじきサラダ	牛乳 豚肉 なると めぎす ひじき	中華麺 米粉 米油 砂糖 ごま油	メンマ にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ もやし きゅうり コーン	754	40.3	19.4	3.1
16	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ホキの薬味ソースがけ キャベツのごまあえ 打ち豆入りけんちん汁	牛乳 ほき 打ち豆 豆腐	米 米油 砂糖 ごま ジャがいも ごま油	長ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 しめじ	735	30.7	21.3	2.0
17	金	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ とう菜とエリンギのソテー 豆乳クリームシチュー	牛乳 卵 ツナ 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン 砂糖 米油 ジャがいも 米粉	りんご にんじん エリンギ にんにく キャベツ 冬菜 玉ねぎ かぶ かぶの葉	814	37.6	28.3	3.1
20	月	ごはん	牛乳	ちくわのツナマヨ焼き ゆかりあえ 春野菜豚汁	牛乳 ちくわ ツナ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 ノイグ マネーズ ジャがいも	キャベツ きゅうり もやし 赤しそ にんじん ごぼう 玉ねぎ かぶ かぶの葉	767	30.4	21.8	2.6
21	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 ～みんなで楽しく食べよう～ ハンバーグオニオンソース 米粉マカロニサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 米粉マカロニ ジャがいも	玉ねぎ 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	800	27.9	22.0	2.3
22	水	ソフト麺	牛乳	和風汁 青のりポテトビーンズ 梅おかかあえ チーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 青のり かつお節 チーズ	ソフトめん 米油 ジャがいも 砂糖	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 もやし キャベツ ブロッコリー 梅干し	747	35.8	20.0	2.5
23	木	ごはん	牛乳	さばの二杯酢焼き 茎わかめのきんぴら とり団子のごまみそ汁	牛乳 さば 茎わかめ さつま揚げ 鶏肉 豚肉 大豆 みそ	米 ジャがいも 米油 砂糖 でんぷん ごま	しょうが にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根 小松菜	813	34.2	27.4	2.4
24	金	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ もすくのみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ もすく みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま ジャがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン えのきたけ 小松菜 長ねぎ	752	30.3	20.9	2.1
27	月	ごはん	牛乳	米粉餃子のごまみそだれかけ 春雨サラダ うずらの卵入り中華スープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 うずら卵 なると	米 でんぷん 砂糖 米粉 米油 ごま 春雨 ごま油	キャベツ にはら しょうが もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	812	25.6	26.5	2.9
28	火	ごはん	牛乳	さわらのお好み焼き風味 大豆とひじきの炒り煮 新たまねぎとわかめのみそ汁	牛乳 さわら かつお節 青のり 大豆 ひじき さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ	米 ノイグ マネーズ 米油 砂糖 ジャがいも	にんじん しらたき さやいんげん 玉ねぎ	768	32.5	22.2	2.3
29	水	昭和の日									
30	木	麦ごはん	飲む ヨーグルト	セルフのツナたまごそばろ丼 ローストカレーポテト 春キャベツのみそ汁	飲むヨーグルト 卵 ツナ 大豆 厚揚げ みそ	米 大麦 砂糖 でんぷん 米油 ごま ジャがいも	にんじん 冬菜 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	734	28.0	16.0	2.1

一食平均エネルギー：767kcal

たんぱく質：30.9g

脂質：21.9g

食塩：2.4g

★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。