

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
9 木	ごはん	牛乳	とり肉のレモンソースがけ 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 米粉 でんぷん 砂糖 ごま	しょうが にんにく レモン汁 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	739	29.4	22.2	2.3
10 金	わかめごはん	牛乳	【ふるさと献立：お花見】 厚揚げのあまみそ焼き 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 昆布 かまぼこ	米 水あめ ごま 砂糖 じゃがいも 米団子 でんぷん	もやし にんじん 小松菜 大根 干しいたけ こんにゃく たけのこ 葉ねぎ	723	23.7	15.5	2.5
13 月	コーンごはん	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 お花畑サラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 ウインナー 大豆	米 米油 砂糖 でんぷん マカロニ じゃがいも	コーン 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん にんにく しめじ かぶ トマト	744	26.8	19.0	2.6
14 火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ホキの薬味ソースがけ キャベツのごまみそあえ 打ち豆入りけんちん汁	牛乳 ほき みそ 打ち豆 豆腐	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	長ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 しめじ	742	30.3	21.2	2.0
15 水	麦ごはん	牛乳	ポークエッグカレー こんにゃくとわかめのサラダ お祝いデザート	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 わかめ 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	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	756	27.3	22.3	2.2
16 木	ゆで中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ めぎすの米粉揚げ 青大豆サラダ	牛乳 豚肉 なたと めぎす 青大豆	中華麺 米油 米粉	にんじん 玉ねぎ メンマ もやし 長ねぎ しょうが コーン キャベツ 小松菜	731	37.1	18.8	2.6
17 金	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのみそケチャップ 炒め ブロッコリーのサラダ もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ もずく 油揚げ 大豆	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン にんじん 大根 えのきたけ	752	31.1	22.4	2.3
20 月	ごはん	牛乳	ごまみそだれ揚げギョーザ 春雨サラダ うずらの卵入り中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 なたと うずら卵	米 小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま 春雨 ごま油	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが もやし にんじん 小松菜 えのきたけ 長ねぎ	760	23.7	23.8	2.3
21 火	ごはん	牛乳	ちくわのゆかりマヨ焼き ツナあえ 春野菜豚汁	牛乳 ちくわ ツナ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 ノエックマヨネーズ ごま じゃがいも	赤しそ キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ ごぼう かぶ かぶの葉	749	29.4	21.6	2.5
22 水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ とう菜とマカロニのソテー 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 大豆油 マカロニ 米油 じゃがいも 米粉	りんご にんじん にんにく 冬菜 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー しめじ	802	37.9	26.1	3.0
23 木	ソフト麺	牛乳	和風汁 青のりポテトビーンズ 梅おかか和え 角チーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 大豆 青のり かつお節 チーズ	ソフトめん 米油 じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ もやし キャベツ 小松菜 梅干し	750	35.4	19.5	2.7
24 金	ごはん	牛乳	さばの二倍酢焼き 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 じゃがいも 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	764	32.9	22.4	2.5
27 月	麦ごはん (プレーン)	発酵乳 (プレーン)	セルフのツナたまごそぼろ丼 ピザ風味チーズポテト 春キャベツのみそ汁	発酵乳 卵 ツナ 大豆 チーズ 厚揚げ みそ	米 大麦 砂糖 大豆油 でんぷん 米油 ごま じゃがいも	玉ねぎ えのきたけ 葉ねぎ にんにく にんじん キャベツ 小松菜	735	28.6	16.7	2.3
28 火	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き のりたくあえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも のり 豚肉 厚揚げ	米 ノエックマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	小松菜 キャベツ にんじん たくあん 玉ねぎ こんにゃく	758	30.4	22.6	2.2
30 木	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 わかめと新たまねぎのみそ汁	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 ノエックマヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん こんにゃく 玉ねぎ	760	32.5	22.8	2.4

一食平均エネルギー：751 Kcal

たんぱく質：30.4 g

脂質：21.1 g

食塩：2.4 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。