

# 学校給食こんだて表

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 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		
7	木	ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 いわしのカリカリやき うどのツナマヨあえ わかたけかぶとじる	ぎゅうにゅう いわし ツナ とうふ かまぼこ わかめ	こめ さとう じゃがいも 米パン粉 なたね油 ごま ノエッグマヨネズ	しょうが うど キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ ながねぎ	629	23.9
8	金	まるパン	牛乳	タンドリーチキン ごまいりスパゲティ-サラダ きせつやさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう とり ヨーグルト ウインナー	コッペパン スパゲッティ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ かぶ かぶのは	606	26.8
11	月	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス ツナコーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこのハヤシルウ さとう こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ コーン ブロッコリー	612	23.6
12	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのしおこうじやき ひじきいりごまあえ たけのこのみそしる	ぎゅうにゅう とり ひじき あつあげ みそ だいず	こめ さとう ごま じゃがいも	にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ	591	25.7
13	水	ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれ ふきとくきわかめのきんぴら こうやとうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう あつあげ みそ さつまあげ くきわかめ ぶたにく こうやとうふ たまご	こめ さとう ごま でんぷん こめあぶら じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく ふき水煮 たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	616	25.7
14	木	ゆで ちゅうかめん	はっこうにゅう (ストロベリー)	ごまみそたんたんめん コーンしゅうまい きりぼしパンサンスー	のむヨーグルト スキムミルク ぶたにく だいず なたね油 みそ たら とうふ	ちゅうかめん さとう こめあぶら ねりごま ごま ごまあぶら でんぷん パンこ ロード こむぎこ	いちご しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ なら とうもろこし こまつな きりぼしだいこん もやし	612	26.4
15	金	ごはん	牛乳	サメたれカツ ごまいりたくあんあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう さめ とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな たくあん たまねぎ なめこ	621	27.2
18	月	ごはん	牛乳	【食育の日：朝ごはん】 やきのり あつやきたまご キャベツナいため じゃがいものみそしる	のり ぎゅうにゅう たまご ツナ あつあげ だいず みそ	こめ さとう でんぷん だいずあぶら こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ しらたき たまねぎ ながねぎ ほうれんそう	611	24.4
19	火	ごはん	牛乳	さばのソースやき きりぼしだいこんの いためナムル ビーフンスープ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ なると	こめ さとう こめあぶら ごま ビーフン ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ なら たまねぎ ほうれんそう	613	27.0
20	水	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ コールスローサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいず ベーコン とうにゅう	こめ でんぷん さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ ブロッコリー	583	23.4
21	木	ゆでうどん	牛乳	さんさいうどんじる わかめのマヨネズあえ ごままめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ いりだいず	ゆでうどん でんぷん ノエッグマヨネズ さとう ごま	にんじん たまねぎ さんさい わらび水煮 みずな えのきたけ やまうど なめこ たけのこ ほうれんそう もやし キャベツ	595	26.2
22	金	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん ローストポテト かぶのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン えのきたけ かぶ かぶのは	598	23.7
26	火	ごはん	牛乳	【減塩の日】 とりにくとうやどうふの レモンふうみ いそあえ ぐだくさんとうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう とり こうやどうふ だいず のり あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	レモンじる にんじん もやし こまつな ごぼう たまねぎ ほうれんそう ながねぎ	636	25.9
27	水	ごはん	牛乳	あじのねぎみそやき ごまいりあおのりポテトサラダ ならとあつあげのわふうしる	ぎゅうにゅう あじ みそ ちくわ あおのり あつあげ	こめ じゃがいも ノエッグマヨネズ ごま でんぷん	ながねぎ しょうが キャベツ コーン にんじん たまねぎ えのきたけ なら	601	27.6
28	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス コーン	601	21.1
29	金	こくとう こめこパン	牛乳	ミートボールと ポテトのチーズやき なつみかんサラダ だいずいりやさいスープ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいず チーズ ベーコン	こめこパン くるざとう でんぷん みずあめ じゃがいも こめあぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり なつみかん にんじん しめじ かぶ ブロッコリー	590	27.1

一食平均エネルギー：607 Kcal たんぱく質：25.4 g 脂質：18.5 g 食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等により、変更となる場合があります。

# 学校給食こんだて表

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(1.2群)	熱や力になるもの(5.6群)	体の調子を整えるもの(3.4群)		
7	木	ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 いわしのカリカリやき うどのツナマヨあえ わかたけかぶとじる	ぎゅうにゅう いわし ツナ とうふ かまぼこ わかめ	こめ さとう じゃがいも 米パン粉 なたね油 ごま ルエッグマヨネーズ	しょうが うど キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ ながねぎ	629	23.9
8	金	まるパン	牛乳	タンドリーチキン ごまいりスパゲティーサラダ きせつやさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう とり ヨーグルト ウインナー	コッペパン スパゲッティ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ かぶ かぶのは	606	26.8
11	月	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス ツナコーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこのハヤシルウ さとう こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ コーン ブロッコリー	612	23.6
12	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのしおこうじやき ひじきいりごまあえ たけのこのみそしる	ぎゅうにゅう とり ひじき あつあげ みそ だいず	こめ さとう ごま じゃがいも	にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ	591	25.7
13	水	ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれ ふきとくきわかめのきんぴら こうやとうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう あつあげ みそ さつまあげ くきわかめ ぶたにく こうやとうふ たまご	こめ さとう ごま でんぷん こめあぶら じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく ふき水煮 たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	616	25.7
14	木	ゆで ちゅうかめん	ほっこうにゅう (ストロベリー)	ごまみそたんたんめん コーンしゅうまい きりぼしパンサンスー	のむヨーグルト スキムミルク ぶたにく だいず なたね油 みそ たら とうふ	ちゅうかめん さとう こめあぶら ねりごま ごま ごまあぶら でんぷん パンこ ロード こむぎこ	いちご しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ なら とうもろこし こまつな きりぼしだいこん もやし	612	26.4
15	金	ごはん	牛乳	サメたれカツ ごまいりたくあんあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう さめ とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな たくあん たまねぎ なめこ	621	27.2
18	月	ごはん	牛乳	【食育の日：朝ごはん】 やきのり あつやきたまご キャベツないため じゃがいものみそしる	のり ぎゅうにゅう たまご ツナ あつあげ だいず みそ	こめ さとう でんぷん だいずあぶら こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ しらたき たまねぎ ながねぎ ほうれんそう	611	24.4
19	火	ごはん	牛乳	さばのソースやき きりぼしだいこんの いためナムル ビーフンスープ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ なたね油	こめ さとう こめあぶら ごま ビーフン ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ なら たまねぎ ほうれんそう	613	27.0
20	水	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ コールスローサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいず ベーコン とうにゅう	こめ でんぷん さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ ブロッコリー	583	23.4
21	木	ゆでうどん	牛乳	さんさいかきたまうどんじる わかめのマヨネーズあえ ごままめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご わかめ いらだいず	ゆでうどん でんぷん ルエッグマヨネーズ さとう ごま	にんじん たまねぎ さんさい わらび水煮 みずな えのきたけ やまうど なめこ たけのこ ほうれんそう もやし キャベツ	595	26.2
22	金	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん ローストポテト かぶのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン えのきたけ かぶ かぶのは	598	23.7
26	火	ごはん	牛乳	【減塩の日】 とりにくとこうやとうふの レモンふうみ いそあえ ぐだくさんとうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう とり こうやとうふ だいず のり あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	レモンじる にんじん もやし こまつな ごぼう たまねぎ ほうれんそう ながねぎ	636	25.9
27	水	ごはん	牛乳	あじのねぎみそやき ごまいりあおりのポテトサラダ にらたまじる	ぎゅうにゅう あじ みそ ちくわ あおりの とうふ たまご	こめ じゃがいも ルエッグマヨネーズ ごま でんぷん	ながねぎ しょうが キャベツ コーン にんじん たまねぎ えのきたけ なら	601	27.6
28	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス コーン	601	21.1
29	金	こくとう こめこパン	牛乳	ミートボールと ポテトのチーズやき なつみかんサラダ だいずいりやさいスープ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいず チーズ ベーコン	こめこパン くるごとう でんぷん みずあめ じゃがいも こめあぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり なつみかん にんじん しめじ かぶ ブロッコリー	590	27.1

一食平均エネルギー：607 Kcal      たんぱく質：25.4 g      脂質：18.5 g      食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等により、変更となる場合があります。