

# 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				
1	金	ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 いわしのカリカリ焼き うどのツナマヨ和え 若竹かぶと汁	牛乳 いわし ツナ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 砂糖 ジャがいも ごま /リグ マネー	しょうが うど キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ	775	27.8	26.0	2.1
7	木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ツナコーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	米 大麦 米油 ジャがいも ハヤシルウ 砂糖 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ コーン ブロッコリー	756	28.2	18.7	1.9
8	金	丸パン	牛乳	タンドリーチキン 米粉スパゲティースラダ 季節野菜のコンソメスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ウインナー 豆乳ヨーグルト	コッパン 米粉スパゲティ 米油 砂糖 ごま ジャがいも	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ かぶ かぶの葉	765	34.7	30.8	3.5
11	月	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいものチリソース 中華サラダ 春雨スープ	牛乳 かつお わかめ	米 でんぷん 米粉 米油 ジャがいも 砂糖 ごま ごま油 春雨	しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 コーン もやし メンマ にんじん えのきだけ 玉ねぎ 小松菜	773	32.2	18.0	2.4
12	火	ごはん	牛乳	厚揚げのみそだれ ふきと茎わかめのきんぴら 高野豆腐のたまごとし煮	牛乳 厚揚げ みそ さつま揚げ 茎わかめ 豚肉 高野豆腐 卵	米 砂糖 ごま でんぷん 米油 ジャがいも	にんじん ごぼう こんにゃく ふき 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	795	32.7	24.1	2.4
13	水	中華麺 <small>飲む ヨーグルト (いちご)</small>	飲む ヨーグルト (いちご)	ごまみそ坦々めん コーン焼売 切り干しパンサンスー	飲むヨーグルト 豚肉 大豆 なると みそ たら 豆腐	中華麺 砂糖 米油 ごま ごま油 でんぷん 小麦粉	いちご しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ にら とうもろこし 小松菜 切干大根 もやし 干しいたけ	804	34.4	18.9	3.4
14	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鶏肉の塩こうじ焼き ひじき入りごまあえ たけのこのみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ごま ジャがいも	にんにく もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ	751	31.9	23.1	2.2
15	金	ごはん	牛乳	あじのねぎみそ焼き 青のりポテトサラダ にらたま汁	牛乳 あじ みそ ちくわ 青のり 豆腐 卵	米 ジャがいも /リグ マネー ごま でんぷん	長ねぎ しょうが キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ にら	775	34.5	22.5	2.2
18	月	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 ～朝ごはんを食べよう～ 焼きのり 厚焼きたまご/キャベツ炒め じゃがいものみそ汁	のり 牛乳 卵 ツナ 厚揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 でんぷん 米油 ジャがいも	しょうが にんじん キャベツ しらすき 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	769	29.9	23.1	2.5
19	火	ごはん	牛乳	さばのソース焼き 切干大根のいためナムル ビーフンスープ	牛乳 さば 豚肉 豆腐 なると	米 砂糖 米油 ごま ビーフン ごま油	しょうが にんにく にんじん 切干大根 キャベツ にら 玉ねぎ ほうれん草	772	33.6	23.1	2.2
20	水	うどん	牛乳	山菜かきたまうどん汁 わかめのマヨネーズあえ ごま豆	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 わかめ 炒り大豆	ゆでうどん でんぷん /リグ マネー 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ えのきだけ わらび みずな うど なめこ たけのこ ほうれん草 もやし キャベツ	760	33.9	22.6	2.3
21	木	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ コールスローサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン 豆乳	米 でんぷん 米油 ジャがいも 米粉	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ ブロッコリー	746	29.2	17.0	2.7
22	金	麦ごはん	牛乳	セルフのますくそぼろ丼 ローストポテト かぶのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もすく 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 ジャがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン えのきだけ かぶ かぶの葉	723	27.8	20.5	2.2
25	月	ごはん	牛乳	ししゃものマヨネーズ焼き 五目豆 ツナじゃが	牛乳 ししゃも 大豆 さつま揚げ ツナ 厚揚げ	米 /リグ マネー 砂糖 米油 ジャがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 玉ねぎ にんにく さやいんげん	788	33.6	22.4	2.2
26	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 鶏肉と高野豆腐のレモン風味 磯あえ 具だくさん豆乳みそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 大豆 のり 油揚げ みそ 豆乳	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ジャがいも	レモン汁 にんじん もやし 小松菜 ごぼう 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ	790	30.9	23.2	2.1
27	水	ごはん	牛乳	サメたれカツ たくあんあえ なめこのみそ汁	牛乳 さめ 豆腐 みそ	米 米粉 米パン粉 米油 砂糖 ごま ジャがいも	にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 玉ねぎ なめこ	785	31.2	19.0	2.4
28	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー アスパラサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	米 大麦 米油 ジャがいも カレルウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス コーン	794	27.3	20.3	2.1
29	金	黒糖 こめ粉 パン	牛乳	ミートボールとポテトの 豆乳チーズ焼き 夏みかんサラダ 大豆入り野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆乳チーズ ベーコン 大豆	こめ粉パン 黒砂糖 でんぷん ジャがいも 米油	玉ねぎ キャベツ きゅうり 夏みかん にんじん しめじ かぶ ブロッコリー	761	31.8	24.3	3.4

一食平均エネルギー：771kcal

たんぱく質：31.4g

脂質：22.1g

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。