

# 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	食塩 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	厚揚げのごまみそだれ うどのツナマヨ和え 若竹かぶと汁	牛乳 厚揚げ みそ ツナ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 砂糖 ごま でんぷん ノイックマヨネーズ	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	752	27.5	26.0	2.1
7	木	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス ツナコーンサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも 米粉 米粉のハヤシルウ	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	772	25.4	19.4	2.1
8	金	たけのこ ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鶏肉の塩こうじ焼き ごまあえ わかめのみそ汁	油揚げ 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん たけのこ にんにく もやし ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ	730	32.6	24.1	2.8
11	月	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいものチリソース ごま中華サラダ 春雨スープ	牛乳 かつお なたと	米 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも 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 えのきたけ 玉ねぎ 小松菜	767	31.3	18.1	2.3
12	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き ふきと茎わかめのきんぴら 車麩のたまごとじ煮	牛乳 いわし さつま揚げ 茎わかめ 豚肉 卵	米 砂糖 じゃがいも 玄米 パン粉 なたね油 米油 ふ	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく ふき水煮 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	787	31.1	20.4	2.2
13	水	丸パン	牛乳	てりやきハンバーグ スパゲティーサラダ 季節野菜のコンソメスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ウインナー	コッペパン でんぷん 砂糖 スパゲッティ 米油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	741	32.0	23.3	3.7
14	木	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 ローストポテト かぶのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン えのきたけ かぶ かぶの葉	774	28.2	22.4	2.2
15	金	ゆで中華麺	発酵乳 (DHA・EPA)	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 なたと みそ たら 豆腐	中華麺 砂糖 米油 ねりごま ごま ごま油 でんぷん パン粉 ラード 小麦粉	いちご しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 メンマ たら とうもろこし 小松菜 切干大根 もやし	794	33.3	18.6	2.9
18	月	ごはん	牛乳	【食育の日：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 大豆油 米油 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ しらたき 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	773	29.5	22.9	2.5
19	火	ごはん	牛乳	さばのソース焼き 切干大根のいためごまナムル ワンタンスープ	牛乳 さば 豚肉 なたと	米 砂糖 米油 ごま ワンタン ごま油	しょうが にんにく にんじん 切干大根 キャベツ 玉ねぎ たら メンマ もやし 長ねぎ	760	32.2	22.2	2.2
20	水	麦ごはん	牛乳	チキンカレー アスパラサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ヨーグルト	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 キャベツ きゅうり アスパラガス コーン	789	27.0	19.1	1.9
21	木	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 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 玉ねぎ なめこ	773	32.2	19.7	2.6
22	金	ゆでうどん	牛乳	山菜かきたまうどん汁 わかめのおかかマヨあえ ごまきなこ豆	牛乳 鶏肉 卵 昆布 油揚げ わかめ 大豆 かつお節 きな粉	ゆでうどん ノイックマヨネーズ 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ 山菜 わらび 水菜 えのきたけ うど なめこ たけのこ ほうれん草 もやし キャベツ	755	34.5	21.9	2.1
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 ノイックマヨネーズ 砂糖 米油 じゃがいも	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	784	33.1	22.0	2.2
26	火	ごはん	牛乳	【減塩の日】 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 厚揚げ みそ 豆乳	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 じゃがいも	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	806	32.5	24.3	2.0
27	水	黒糖 こめ粉 パン	牛乳	タンドリーチキン 夏みかんサラダ クリームスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 大豆	こめ粉パン 黒砂糖 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 夏みかん にんじん しめじ ブロッコリー	821	39.6	29.1	3.3

一食平均エネルギー：774 Kcal たんぱく質：31.4 g 脂質：22.1 g 食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス 対策等のため変更する場合があります。