

# 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	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	とりにくのレモンソースがけ きりぼしだいこんのごまみそあえ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいず みそ	こめ こめこ でんぷん さとう ごま	しょうが にんにく レモン きりぼしだいこん キャベツ こまつな コーン にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	597	24.5	18.9	1.9
10	金	わかめごはん	牛乳	【ふるさと献立：お花見】 あつあげのあまみそやき こんぶあえ こめだんごいり おはなみのっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ こんぶ かまぼこ	こめ ごま さとう じゃがいも こめだんご でんぷん	キャベツ にんじん こまつな だいこん ほししいたけ こんにやく たけのこ はねぎ	589	19.8	13.8	2.0
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 おはなばたけサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ウインナー	こめ こめあぶら さとう でんぷん マカロニ じゃがいも	コーン たまねぎ 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	612	22.6	16.6	2.1
14	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ホキのやくみソースがけ キャベツのごまみそあえ うちまめいりけんちんじる	ぎゅうにゅう ほき みそ うちまめ とうふ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	ながねぎ キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん しめじ	602	24.8	18.4	1.8
15	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ おいおいデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツこんにやく いちご	695	22.9	22.0	1.7
16	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンスープ めぎすのこめこあげ あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると めぎす あおだいず	ちゅうかめん こめこ こめあぶら	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ しょうが コーン キャベツ こまつな	582	30.3	15.8	2.1
17	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげのみそ ケチャップいため ブロッコリーのサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ もずく あぶらあげ だいず	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン にんじん だいこん えのきたけ	611	26.0	19.6	1.9
20	月	ごはん	牛乳	ごまみそだれあげギョーザ はるさめサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ なると	こめ こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし にんじん こまつな えのきたけ ながねぎ	611	20.7	18.9	1.8
21	火	ごはん	牛乳	ちくわのゆかりマヨやき ツナあえ はるやさいのとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	あかしそ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ごぼう かぶ かぶのは	609	24.5	19.0	2.0
22	水	アップルこめパン	牛乳	オムレツ とうなとマカロニのソテー とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン さとう だいずあぶら マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん にんにく とうな キャベツ たまねぎ ブロッコリー しめじ	606	29.2	20.7	2.2
23	木	ソフトめん	牛乳	わふうじる あおのりポテトビーンズ うめおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ いりだいず あおのり かつおぶし	ソフトめん こめあぶら じゃがいも さとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ こまつな うめぼし	591	28.1	15.2	2.0
24	金	ごはん	牛乳	さばのにはいずやき くきわかめ きんぴら とりだんごのごまみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ とりにく ぶたにく だいず みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ だいこん こまつな	620	27.0	19.0	2.0
27	月	ごはん	発酵乳(プレーン)	セルフのツナたまごそぼろどん ピザふうみチーズポテト はるキャベツのみそしる	はっこうにゅう たまご ツナ だいず チーズ あつあげ みそ	こめ さとう だいずあぶら でんぷん こめあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ えのきたけ はねぎ にんにく にんじん キャベツ こまつな	611	23.9	15.0	1.9
28	火	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやき のりたくあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう	こまつな キャベツ にんじん たくあん たまねぎこんにやく	615	24.7	19.3	1.8
30	木	ごはん	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ だいずとひじきのいりに わかめとしんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり だいず ひじき さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじんこんにやく たまねぎ	616	26.8	19.5	2.0

一食平均エネルギー：611 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.1 g

食塩：2.0 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。

# 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	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	とりにくのレモンソースがけ きりぼしだいこんのごまみそあえ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいず みそ	こめ こめこ でんぷん さとう ごま	しょうが にんにく レモン きりぼしだいこん キャベツ こまつな コーン にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	597	24.5	18.9	1.9
9	木	ごはん 牛乳	ししゃものカレーやき のりたくあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう	こまつな キャベツ にんじん たくあん たまねぎ こんにやく	615	24.7	19.3	1.8
10	金	わかめごはん 牛乳	【ふるさと献立：お花見】 あつあげのあまみそやき こんぶあえ こめだんごいり おはなみのつぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ こんぶ かまぼこ	こめ ごま さとう じゃがいも こめだんご でんぷん	キャベツ にんじん こまつな だいこん ほししいたけ こんにやく たけのこ はねぎ	589	19.8	13.8	2.0
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 おはなばたけサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ウインナー	こめ こめあぶら さとう でんぷん マカロニ じゃがいも	コーン たまねぎ 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	612	22.6	16.6	2.1
14	火	ごはん 牛乳	【減塩の日献立】 ホキのやくみソースがけ キャベツのごまみそあえ うちまめいりけんちんじる	ぎゅうにゅう ほき みそ うちまめ とうふ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	ながねぎ キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん しめじ	602	24.8	18.4	1.8
15	水	麦ごはん 牛乳	ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ おいおいデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ こんにやく いちご	695	22.9	22.0	1.7
16	木	ゆで ちゅうかめん 牛乳	しょうゆラーメンスープ めぎすのこめこあげ あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると めぎす あおだいず	ちゅうかめん こめこ こめあぶら	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ しょうが コーン キャベツ こまつな	582	30.3	15.8	2.1
17	金	ごはん 牛乳	ぶたにくとあつあげのみそ ケチャップいため ブロッコリーのサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ もずく あぶらあげ だいず	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン にんじん だいこん えのきたけ	611	26.0	19.6	1.9
20	月	ごはん 牛乳	ごまみそだれあげギョーザ はるさめサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ なると	こめ こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし にんじん こまつな えのきたけ ながねぎ	611	20.7	18.9	1.8
21	火	ごはん 牛乳	ちくわのゆかりマヨやき ツナあえ はるやさいのとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	あかしそ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ごぼう かぶ かぶのは	609	24.5	19.0	2.0
22	水	アップル こめこパン 牛乳	オムレツ とうなとマカロニのソテー とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく しるいんげんまめ とうにゅう	こめこパン さとう だいずあぶら マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん にんにく とうな キャベツ たまねぎ ブロッコリー しめじ	606	29.2	20.7	2.2
23	木	ソフトめん 牛乳	わふうじる あおのりポテトビーンズ うめおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ いりだいず あおのり かつおぶし	ソフトめん こめあぶら じゃがいも さとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ こまつな うめぼし	591	28.1	15.2	2.0
24	金	ごはん 牛乳	さばのにはいずやき くきわかめのきんぴら とりだんごのごまみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ とりにく ぶたにく だいず みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう でんぷん ごま	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ だいこん こまつな	620	27.0	19.0	2.0
27	月	ごはん 発酵乳 (プレーン)	セルフのツナたまごそぼろどん ピザふうみチーズポテト はるキャベツのみそしる	はっこうにゅう たまご ツナ だいず チーズ あつあげ みそ	こめ さとう だいずあぶら でんぷん こめあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ えのきたけ はねぎ にんにく にんじん キャベツ こまつな	611	23.9	15.0	1.9
30	木	ごはん 牛乳	さわらのおこのみやきふうみ だいずとひじきのいりに わかめとしんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり だいず ひじき さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにやく たまねぎ	616	26.8	19.5	2.0

一食平均エネルギー：612 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.0 g

食塩：2.0 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。

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 相当量 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	とりにくのレモンソースがけ きりぼしだいこんのごまずあえ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいず みそ	こめ こめこ でんぷん こめあぶら さとう ごま	しょうが にんにく レモン きりぼしだいこん キャベツ こまつな コーン にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	604	25.8	19.2	1.9
10	金	わかめ ごはん	牛乳	<b>【ふるさと&amp;おはなみこんだて】</b> あつあげのあまみそやき ツナいりこんぶあえ おはなみのっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ こんぶ ツナ とりにく かまぼこ	こめ ごま さとう じゃがいも でんぷん	もやし にんじん はねぎ ほうれんそう だいこん ほししいたけ こんにやく	591	24.0	17.1	2.1
13	月	コーン ごはん	牛乳	<b>【食育の日こんだて】</b> ハンバーグオニオンソース リボンマカロニサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー だいず	こめ こめあぶら さとう でんぷん マカロニ じゃがいも	コーン たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん にんにく しめじ トマト	601	22.4	16.6	2.1
14	火	ごはん	牛乳	<b>【減塩の日こんだて】</b> ホキのやくみソースがけ キャベツのごまみそあえ うちまめいりけんちんじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ うちまめ あつあげ	こめ でんぷん ごま こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ながねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん しめじ	604	25.6	19.6	1.8
15	水	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ さくらゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ サラダこんにやく さくらんぼ レモン	637	22.1	17.2	1.7
16	木	ゆで ちゅうか めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ めぎすのこめこあげ あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると めぎす あおだいず	ちゅうかめん こめこ こめあぶら	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ しょうが コーン キャベツ こまつな	587	31.2	15.9	2.1
17	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげの みそケチャップいため ブロッコリーのサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ もずく あぶらあげ だいず	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく たまねぎ コーン ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん えのきたけ	611	25.7	19.6	1.7
20	月	ごはん	牛乳	あげぎょうぎ ごまみそだれかけ はるさめサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ なると	こめ こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし にんじん こまつな えのきたけ ながねぎ	606	20.2	18.7	1.8
21	火	ごはん	牛乳	ちくわのゆかりマヨやき ツナあえ はるやさいとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ノエグマヨネズ ごま じゃがいも	キャベツ にんじん あかしそ ほうれんそう たまねぎ かぶ	604	24.2	18.8	2.0
22	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ とうなとマカロニのソテー とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	こめこパン さとう だいずあぶら マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん にんにく とうな キャベツ たまねぎ ブロッコリー しめじ	605	29.2	20.7	2.2
23	木	ソフトめん	牛乳	わふうじる あおのりポテトビーンズ うめおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ いりだいず あおのり かつおぶし	ソフトめん こめあぶら じゃがいも さとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ こまつな うめぼし	592	28.1	15.3	2.0
24	金	ごはん	牛乳	さばのにはいずやき くきわかめのきんぴら とりだんごのごまみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ とりにく ぶたにく だいず みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう でんぷん ねりごま	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ だいこん こまつな	614	26.6	18.4	2.0
27	月	はっこう にゅう プレーン	ごはん	セルフのツナコーンそぼろどん ピザふうみチーズポテト はるキャベツのみそしる	はっこうにゅう ツナ だいず チーズ あつあげ みそ	こめ さとう こめあぶら ごま じゃがいも	コーン にんじん とうな にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ	607	24.9	13.4	1.8
28	火	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやき のりたくあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく あつあげ	こめ ノエグマヨネズ じゃがいも こめあぶら さとう	こまつな キャベツ にんじん たくあん たまねぎ こんにやく	610	24.4	19.0	1.8
30	木	ごはん	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ だいずとひじきのいりに わかめとしたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり だいず ひじき さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	こめ ノエグマヨネズ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにやく たまねぎ	616	26.5	19.5	1.8

一食平均エネルギー：606 Kcal たんぱく質：25.4 g 脂質：17.9 g 食塩：1.9 g

※献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため変更する場合があります。