

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	月	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい いそあえ ちゅうかうまに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく のり あつあげ	こめ パンこ さとう こむぎこ こめあぶら でんぶん	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが もやし にんにく メンマ ほししいたけ キャベツ にら	627	25.6	20.8	2.1
2	火	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 さばのみそやき きりぼしだいこんのやきそばふう ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あおのり あつあげ わかめ	こめ さとう ごまあぶら こめこ こめあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん もやし ビーマン えのきだけ キャベツ	603	28.1	19.7	1.8
3	水	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 あつあげのそぼろあんかけ おかかあえ めぎすのつまれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あおだいず かつおぶし めぎす だいず みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ ごぼう ながねぎ	581	28.2	17.7	1.8
4	木	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ】 ～よくかんでたべよう～ いわしのカリカリやき カミカミだいずサラダ わふうカレースープ	ぎゅうにゅう いわし だいず わかめ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら カレールウ	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しめじ トマト	608	23.9	19.3	1.5
5	金	アップル こめこ パン	牛乳	オムレツ キャベツとマカロニのソテー クリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく しろいんげんまめ	こめこパン さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ しめじ コーン パセリ	629	29.1	23.4	2.3
8	月	ごはん	牛乳	あつあげとポテトの ヤンニョムソース くきわかめのサラダ にくだんごとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ くきわかめ とりにく ぶたにく だいず とうふ	こめ じゃがいも さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら こめあぶら	にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう	581	21.3	17.6	1.9
9	火	ごはん	牛乳	さめのたつたあげ はるさめサラダ こもくみそしる	ぎゅうにゅう さめ ぶたにく だいず みそ	こめ さとう でんぶん こめこ こめあぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも	しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ こんにゃく えのきだけ こまつな	597	26.9	16.9	1.8
10	水	ソフトめん	牛乳	タンメンスープ あおのりポテトビーンズ マヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず あおのり	ソフトめん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも ノイッグ マネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな もやし	622	26.6	20.4	2.0
11	木	ごはん	牛乳	やさしいふりかけ あじのこうそうやき コールスローサラダ トマトスープ	かつおぶし ぎゅうにゅう あじ ベーコン だいず	こめ さとう ノイッグ マネーズ こめこ パンこ こめあぶら じゃがいも	ひろしまな しそ にんにく バジル パセリ キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ トマト	620	27.1	18.3	2.0
12	金	むぎごはん	牛乳	セルフのツナピビンバ わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ひじき なると とうふ わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら	にんにく きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきだけ キャベツ	601	25.0	17.9	2.1
15	月	ごはん	牛乳	セルフのブルコギどん みそワントンスープ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると とうふ チーズ	こめ こめあぶら さとう ワントン	にんにく にんじん たまねぎ にら もやし メンマ	584	27.3	17.6	2.2
16	火	ごはん	のむ ヨーグルト	ぎょうざ ビーフンいため はっほうさい	のむヨーグルト ぶたにく とりにく だいず ツナ なると	こめ こむぎこ こめあぶら ビーフン さとう でんぶん ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんにく にんじん もやし こまつな メンマ ほししいたけ	561	20.9	10.4	1.8
17	水	むぎごはん	牛乳	キーマカレー こんにゃくとかいそうのサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	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 ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす トマト もやし サラダこんにゃく	597	20.7	18.4	1.9
18	木	ごはん	牛乳	ほきのガーリックマヨやき やさしいソテー にくじゃが	ぎゅうにゅう ほき さつまあげ ぶたにく あつあげ	こめ ノイッグ マネーズ こめこ こめあぶら でんぶん じゃがいも さとう	にんにく パセリ にんじん エリンギ キャベツ こまつな たまねぎ こんにゃく さやいんげん	604	28.4	19.3	1.9
19	金	コッペパン	牛乳	いちごジャム だいずとひじきのチーズやき もやしのカレーふうみ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ウィンナー	コッペパン いちごジャム さとう こめあぶら じゃがいも	いちご たまねぎ トマト もやし にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー	576	27.1	21.8	2.6
22	月	あじさい ごはん	牛乳	あつやきたまご たくあんあえ なすいりとんじる	あおだいず ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ おおむぎ くらまい さとう でんぶん だいずあぶら じゃがいも	あかしそ もやし にんじん こまつな たくあん たまねぎ こんにゃく なす	578	25.8	17.6	2.8
23	火	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ スタミナいため あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく あつあげ わかめ みそ だいず	こめ こむぎこ ノイッグ マネーズ こめあぶら	にんにく にんじん もやし キャベツ にら たまねぎ えのきだけ	634	27.3	25.8	1.9
24	水	うどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ マヨこんぶあえ こくとうきなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ いりだいず きなこ	ゆでうどん こめあぶら でんぶん ノイッグ マネーズ くらざとう	にんにく しょうが たまねぎ えのきだけ キムチ にら キャベツ にんじん こまつな	601	28.4	18.6	2.0
25	木	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき なめだけあえ しんじゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノイッグ マネーズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	キャベツ にんじん ほうれんそう なめだけ しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん	645	26.3	20.9	2.3
26	金	ごはん	牛乳	たらとだいずのあげに ゆかりあえ もすくのみそしる	ぎゅうにゅう だいず たら もすく あぶらあげ みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう	にんじん もやし こまつな あかしそ たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	604	23.7	19.3	1.8
29	月	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの にんにくいため きゅうりのうめサラダ ツナいりみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あおだいず とうふ ツナ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ きゅうり もやし コーン うめぼし たまねぎ しめじ ほうれんそう	596	26.3	18.2	1.8
30	火	むぎごはん	牛乳	なつやさいのガパオライスふう フレンチポテト トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ なす ビーマン バジル トマト レタス	588	22.6	19.8	1.7

一食平均エネルギー：602kcal

たんぱく質：25.8g

脂質：19.1g

食塩：2.0g

★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。