

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 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	626	25.5	20.8	2.1
2	火	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 さばのごまみそやき 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 ごま さとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん もやし ビーマン えのきたけ キャベツ	625	29.2	21.6	1.9
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 ごまあえ 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 めぎす みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま 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	592	28.1	19.4	1.7
4	木	ごはん	牛乳	【しょくいくのひこんだて】 ～よくかんでたべよう～ いわしのカリカリやき カミカミごまだいずサラダ 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 ごま 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	621	24.3	20.5	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 とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく だいず とうにゅう	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	656	32.2	25.0	2.2
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 こめあぶら さとう ごま でんぶん はるさめ ごまあぶら	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	589	21.6	18.3	1.9
9	火	ごはん	牛乳	さめのたつたあげ はるさめサラダ ごもくみそしる	ぎゅうにゅう さめ ぶたにく 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 えのきたけ こまつな	585	25.9	16.3	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 ごまネーズサラダ	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 ごま ノイグ マネー	にんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな もやし	628	27.3	20.7	1.9
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 ノイグ マネー 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	619	27.3	18.1	2.0
12	金	むぎごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ 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 ごま	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 えのきたけ キャベツ	608	25.4	18.4	2.1
15	月	ごはん	牛乳	ブルコギ メンマサラダ ごまみそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると とうふ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ワンタン ごま	にんにく にんじん たまねぎ にら メンマ きゅうり もやし キャベツ	584	25.4	17.8	2.0
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	567	21.0	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 チーズ	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 ごま	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	624	22.6	20.6	2.3
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 ノイグ マネー 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	28.9	18.7	2.0
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 ウインナー	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	574	27.0	21.7	2.6
22	月	あじさい ごはん	牛乳	あつやきたまご ごまサラダ 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	こめ おおむぎ くらまい さとう でんぶん ごま こめあぶら じゃがいも	あかしそ もやし にんじん こまつな たまねぎ こんにゃく なす	589	25.7	19.8	2.4
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	こめ こむぎこ ノイグ マネー 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 えのきたけ	625	26.3	25.5	2.0
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 ノイグ マネー くらざとう	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ キムチ にら キャベツ にんじん こまつな	608	28.7	19.1	2.0
25	木	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき なめたけあえ 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 ノイグ マネー 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 なめたけ しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん	657	27.4	21.6	2.3
26	金	ごはん	牛乳	たらとだいずのあげに ゆかりあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう だいず たら もずく 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 えのきたけ ほうれんそう	586	22.5	17.7	1.9
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	595	27.1	18.1	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	589	23.5	19.3	1.8