

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	野菜しゅうまい 磯あえ 中華うま煮	牛乳 鶏肉 豚肉 のり 厚揚げ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 米油 でんぷん	コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが もやし にんにく メンマ 干しいたけ キャベツ にら	764	29.7	22.6	2.4
2	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのごまみそ焼き 切干大根の焼きそば風 貝だくさん汁	牛乳 さば みそ 豚肉 青のり 厚揚げ わかめ	米 ごま 砂糖 米油 じゃがいも ごま油	切干大根 にんじん もやし ピーマン えのきたけ キャベツ	772	34.5	24.0	2.2
3	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げのそぼろあんかけ ごまあえ めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 青大豆 めぎす 大豆 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	740	32.8	21.4	2.1
4	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 ～よくかんで食べよう～ いわしのカリカリ焼き カミカミごま大豆サラダ 和風カレースープ	牛乳 いわし 大豆 わかめ 豚肉 油揚げ	米 砂糖 じゃがいも ごま 米油 カレールウ	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ トマト	758	27.8	22.3	1.8
5	金	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ キャベツと米粉マカロニのソテー 豆乳クリームシチュー	牛乳 卵 ツナ 豚肉 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン 砂糖 米粉マカロニ 米油 じゃがいも 米粉	りんご にんじん キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ しめじ コーン パセリ	840	38.0	29.2	3.1
8	月	ごはん	牛乳	厚揚げとポテトの ヤンニョムソース 茎わかめのサラダ 肉団子と春雨のスープ	牛乳 厚揚げ 茎わかめ 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま でんぷん 春雨 ごま油	にんにく キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ほうれん草	755	26.3	21.6	2.4
9	火	ごはん	牛乳	さめの竜田揚げ 春雨サラダ 五目みそ汁	牛乳 さめ 豚肉 大豆 みそ	米 砂糖 でんぷん 米粉 米油 春雨 ごま油 じゃがいも	しょうが もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ 小松菜	747	32.4	19.2	2.2
10	水	ソフト麺	牛乳	タンメンスープ 青のりポテトビーンズ ごまネーズサラダ	牛乳 豚肉 なんと 大豆 青のり	ソフトめん 米油 ごま油 じゃがいも ごま ノイグ マネース	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン 小松菜 もやし	780	33.4	24.1	2.4
11	木	ごはん	牛乳	野菜ふりかけ あじの香草焼き コールスローサラダ トマトスープ	かつお節 牛乳 あじ ベーコン 大豆	米 砂糖 ノイグ マネース 米粉 米パン粉 米油 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 玉ねぎ トマト	775	32.4	20.0	2.3
12	金	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ わかめスープ ヨーグルト	牛乳 ツナ ひじき なんと 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	751	30.2	21.2	2.6
15	月	ごはん	牛乳	ブルコギ メンマサラダ 米粉ワントンのごまみそスープ	牛乳 豚肉 みそ なんと 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 米粉ワントン ごま	にんにく にんじん 玉ねぎ にら メンマ きゅうり もやし キャベツ	750	30.7	21.0	2.4
16	火	ごはん	飲む ヨーグルト	米粉ぎょうざ ビーフン炒め うずらの卵入り八宝菜	飲むヨーグルト 豚肉 大豆 ツナ なんと うずら卵	米 でんぷん 砂糖 米粉 米油 ビーフン ごま油	キャベツ にら しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ メンマ 干しいたけ	774	28.9	17.1	2.6
17	水	麦ごはん	牛乳	キーマカレー こんにゃくと海藻のサラダ チーズ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ チーズ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす トマト もやし サラダこんにゃく	791	27.1	24.3	2.6
18	木	ごはん	牛乳	ほきのガーリックマヨ焼き 野菜ソテー 肉じゃが	牛乳 ほき さつま揚げ 豚肉 厚揚げ	米 ノイグ マネース 米粉 米油 でんぷん じゃがいも 砂糖	にんにく パセリ にんじん エリンギ キャベツ 小松菜 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	762	34.2	21.6	2.4
19	金	コッペパン	牛乳	いちごジャム 大豆とひじきの豆乳チーズ焼き もやしのカレー風味 ポトフ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 豆乳チーズ ウインナー	コッペパン いちごジャム 砂糖 米油 じゃがいも	いちご 玉ねぎ トマト もやし にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー	745	32.3	26.2	3.4
22	月	あじさい ごはん	牛乳	厚焼きたまご ごまサラダ なす入り豚汁	青大豆 牛乳 卵 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 大麦 黒米 砂糖 でんぷん ごま 米油 じゃがいも	赤しそ もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ こんにゃく なす	754	32.2	23.6	3.0
23	火	ごはん	牛乳	ししゃものからあげ スタミナ炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 ししゃも 豚肉 厚揚げ わかめ みそ 大豆	米 米粉 でんぷん 米油	にんにく にんじん もやし キャベツ にら 玉ねぎ えのきたけ	757	31.1	25.7	2.4
24	水	うどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ マヨ昆布あえ 黒糖きなこ豆	牛乳 豚肉 卵 昆布 炒り大豆 きな粉	ゆでうどん 米油 でんぷん ノイグ マネース 黒砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ えのきたけ キムチ にら キャベツ にんじん 小松菜	769	35.4	22.9	2.4
25	木	ごはん	牛乳	ちくわのマヨ豆乳チーズ焼き なめだけあえ 新じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ちくわ 豆乳チーズ 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ノイグ マネース 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	キャベツ にんじん ほうれん草 なめだけ しょうが 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	779	28.1	22.4	2.6
26	金	ごはん	牛乳	たらと大豆の揚げ煮 ゆかりあえ もすくのみそ汁	牛乳 大豆 もすく たら 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖	にんじん もやし 小松菜 赤しそ 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	758	28.4	22.0	2.3
29	月	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのにんにく炒め きゅうりの梅サラダ ツナ入りみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 青大豆 豆腐 ツナ みそ	米 米油 砂糖 でんぷん 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 梅干し 玉ねぎ しめじ ほうれん草	747	31.9	21.5	2.2
30	火	麦ごはん	牛乳	夏野菜のガバオライス風 フレンチポテト トマトとレタスのスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豆腐	米 大麦 米油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ なす ピーマン バジル トマト レタス	743	27.2	23.1	2.1

一食平均エネルギー：764kcal

たんぱく質：31.1g

脂質：22.6g

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。