

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	水	ごはん	牛乳	セルフのてんどん (めぎすとズッキーニ) きりほしだいこんのさっぱりあえ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす あぶらあげ わかめ だいず みそ	こめ こむぎこ でんぷん ノイグ マネー こめあぶら さとう じゃがいも	ズッキーニ きりほしだいこん もやし こまつな にんじん たまねぎ	621	21.2	17.4	2.0
2	木	ごはん	牛乳	【げんえんのひ】 ぶたキムチいため チーズポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ あつあげ もずく	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも こまあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし キムチ にら たまねぎ えのきたけ ながねぎ	586	25.1	18.9	1.9
3	金	こめこ パン	牛乳	【しょくいくのひ】 ～てをあらおう～ チリコンカン フレンチマカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィンナー	こめこパン こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン しめじ ほうれんそう	574	26.9	22.2	2.5
6	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのナムル ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう たら とうふ だいず ぶたにく あつあげ みそ	こめ でんぷん パンこ こむぎこ さとう こまあぶら こめあぶら	とうもろこし たまねぎ もやし きゅうり にんじん ほうれんそう しょうが にんにく ほししいたけ メンマ にら	620	25.0	19.2	2.0
7	火	ほしそら ごはん	牛乳	キラキラほしのハンバーグ マヨおなかあえ たなぼたじる	あおだいず わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず とうふ かつおぶし かまぼこ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら でんぷん ノイグ マネー そうめん	コーン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	564	22.1	18.7	2.3
8	水	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンスープ じゃがいものツナソースやき こんにゃくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ツナ わかめ	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも ノイグ マネー さとう	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ しょうが パセリ キャベツ こまつな サラダこんにゃく	607	26.6	18.8	2.5
9	木	ごはん	牛乳	さばのみそやき きりこんぶのいために さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ うちまめ こんぶ ぶたにく	こめ さとう こめあぶら はるさめ	しょうが にんじん ほししいたけ しらたき ごぼう えのきたけ みずな ながねぎ	591	27.8	19.5	1.8
10	金	ごはん	牛乳	【ぼうはんのひ】 いかのたつたあげ くきわかめのさんぴら なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか くきわかめ さつまあげ とうふ だいず みそ	こめ さとう でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ かぼちゃ なす さやいんげん	613	26.4	17.1	2.1
13	月	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター いそあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおさ のり あつあげ ツナ	こめ こむぎこ さとう こめあぶら じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん にんにく たまねぎ さやいんげん	613	23.1	21.5	1.9
14	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため はるさめサラダ いわしのつみれの しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし たら	こめ こめあぶら さとう でんぷん はるさめ ノイグ マネー じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん もやし しそ キャベツ きゅうり ごぼう こまつな ながねぎ	611	24.6	19.6	1.7
15	水	ソフトめん	牛乳	フレッシュトマトのミートソース ひじきのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき あおだいず ヨーグルト	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ さとう こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり コーン	669	28.8	15.9	2.0
16	木	ごはん	牛乳	ホキのみそマヨやき しらたきのつるつるいため スタミナなつとんじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ ツナ ぶたにく とうふ だいず	こめ ノイグ マネー こめこ こめあぶら でんぷん じゃがいも	にんじん もやし しらたき ピーマン たまねぎ なす にら にんにく	597	29.9	19.7	2.0
17	金	ごはん	のむ ヨーグルト	セルフのマーボーなすどん ローストポテト トマトとにらのたまごスープ	のむヨーグルト ぶたにく だいず あつあげ みそ ベーコン とうふ たまご	こめ さとう こめあぶら でんぷん こまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす トマト にら	579	22.8	14.4	1.8
21	火	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ちゅうかきゅうり たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ たまご	こめ でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう こまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり もやし しょうが ほししいたけ コーン ほうれんそう	577	20.6	17.0	2.0
22	水	ごはん	牛乳	いわしのかばやき うめこんぶあえ ゆうがおのみそしる	ぎゅうにゅう いわし こんぶ あつあげ だいず みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ もやし きゅうり うめほし にんじん たまねぎ ゆうがお	578	25.1	19.7	1.6
23	木	むぎごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 なつやさいカレー えだまめ なつみかんいりカクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ なす かぼちゃ トマト えだまめ ぶどう レモン なし もも なつみかん	642	21.1	16.8	1.6

一食平均エネルギー：603kcal

たんぱく質：24.8g

脂質：18.5g

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。