

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ごますあえ 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 みそ	こめ こむぎこ でんぶん ノイグ マネー こめあぶら さとう ごま 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	633	20.9	18.8	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 でんぶん じゃがいも ごまあぶら	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	582	25.0	18.5	1.8
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	27.0	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 ジャージャンどうふ	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 パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら でんぶん ごま こめあぶら	とうもろこし たまねぎ きゅうり にんじん もやし 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	631	25.4	20.1	2.0
7	火	ほしぞら ごはん	牛乳	キラキラぼしのハンバーグ ごまネーズあえ たなばたじる	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 かまぼこ とうふ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら でんぶん ごま 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	577	22.8	20.4	2.2
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 わかめサラダ	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	620	27.9	19.9	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	27.7	19.4	1.8
10	金	ごはん	牛乳	【ほうはんのひ】 いかのたつたあげ くきわかめのきんぴら 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 みそ	こめ さとう でんぶん 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	601	25.5	16.5	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 でんぶん 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	23.2	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 でんぶん 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	606	24.6	19.3	1.6
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	677	29.9	16.7	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	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	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	581	28.6	18.7	2.1
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 トマトとニラのたまごスープ	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 でんぶん ごまあぶら 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	582	23.2	14.7	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 でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	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	581	20.7	17.3	1.9
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 みそ	こめ でんぶん 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 うめぼし にんじん たまねぎ ゆうがお	567	24.2	19.2	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 なし もも なつみかん	675	22.0	17.3	1.7

一食平均エネルギー：606kcal

たんぱく質：24.9g

脂質：18.8g

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。