

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	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき じゃがいものごもくきんぴら にらたまじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ぶたにく さつまあげ くきわかめ とうふ たまご	こめ ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう ごま	にんにく しょうが ながねぎ にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ にら	596	29.9	18.2	2.0
2	金	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ こんがりあぶらあげの わふうサラダ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ あぶらあげ うちまめ みそ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん だいこん こまつな	582	22.0	19.1	1.7
5	月	ごはん	牛乳	いわしのかばやき きりぼしだいこんのいために みそけんちんじる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ちくわ あつあげ みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん ごぼう しめじ こんにゃく ながねぎ	597	24.9	21.0	1.8
6	火	むぎごはん	牛乳	セルフのスパイシーミートライス おまめとツナのサラダ あきやさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず ツナ ウィナー	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ビーマン キャベツ だいこん ブロッコリー	613	25.7	21.6	1.9
7	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン のりすあえ きなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ のり いりだいず きなこ	ちゅうかめん こめあぶら さとう	にんにく しょうが メンマ にんじん たまねぎ もやし コーン ながねぎ キャベツ ほうれんそう	593	28.1	16.7	2.0
8	木	ごはん	牛乳	ししゃものフリッター わかめのごまサラダ じゃがいもとだいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり わかめ ぶたにく だいず あつあげ	こめ こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん	646	24.1	23.4	1.7
9	金	キャロット ライス	牛乳	ハンバーグチーズソース めにえ〜サラダ ランドルトかんとマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ だいず ちくわ	こめ おおむぎ ノイグ マネー こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン にんにく トマト ブロッコリー	614	25.8	18.9	2.1
13	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー ごまのりポテト もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり とうふ もずく たまご	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも ごま	にんにく キャベツ ながねぎ ビーマン たまねぎ ほうれんそう	583	25.8	18.2	1.9
14	水	さつまいも ごはん	牛乳	とりにくのからあげ かいそうサラダ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ くきわかめ ぶたにく みそ	こめ さつまいも ごま さとう でんぶん こめこ こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが もやし コーン にんじん ごぼう たまねぎ だいこん ほししいたけこんにゃく ながねぎ	606	27.3	19.5	1.9
15	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 がんもどきのそぼろあんかけ なますかぼちゃのツナいため じばさんさつまいものみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず とりにく あおだいず ツナ とうふ みそ	こめ でんぶん さとう こめあぶら ごま さつまいも	にんじん しょうが えのきだけ なますかぼちゃ もやし こまつな ごぼう たまねぎ ながねぎ	625	25.6	21.8	1.8
16	金	しよくパン	牛乳	てづくりりんごジャム たらとポテトのケチャップがらめ チキンのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たら だいず とりにく しろいんげんまめ	しよくパン さとう でんぶん こめこ じゃがいも こめあぶら	りんご たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	619	27.9	21.0	2.2
19	月	ふりがなきゅうぎょうび 振替休業日									
20	火	ごはん	牛乳	さばのみそに もやしとかまぼこのさっぱりあえ いもにじる	ぎゅうにゅう さば みそ かまぼこ ぶたにく あつあげ	こめ さとう さといも	だいこん しょうが もやし ほうれんそう にんじん ごぼうこんにゃく はくさい ながねぎ	599	29.4	18.1	2.3
21	水	ごはん	牛乳	ちくわのいそマヨやき さつまいもとブロッコリーの ごまあえ だいこんとぶたにくのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく みそ	こめ ノイグ マネー さつまいも さとう ごまあぶら ごま	ブロッコリー にんじん だいこん はくさい ながねぎ	605	23.3	17.6	2.1
22	木	むぎごはん	牛乳	あきいっぱいボークカレー こんにゃくのごまサラダ りんごゼリー	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 ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん しめじ キャベツ サラダこんにゃく りんご	634	21.5	18.1	1.9
23	金	こめこ コッペ パン	牛乳	こめこマカロニの ツナトマトソテー ローストポテト ミートボールとあきやさいの スープ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく だいず	こめこパン こめこマカロニ こめあぶら じゃがいも でんぶん	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ だいこん しめじ ほうれんそう	571	25.1	20.4	2.5
26	月	ごはん	牛乳	やきぎょうざ はるさめサラダ ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも でんぶん	キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれんそう にんじん にんにく はくさい ながねぎ	633	22.2	18.8	1.8
27	火	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 とりにくのしおこうじやき ブロッコリーのおかかあえ あきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あつあげ みそ	こめ ごまあぶら さつまいも	しょうが にんにく もやし キャベツ ブロッコリー コーン にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	584	25.4	19.4	1.7
28	水	ソフトめん	牛乳	わふうじる くきわかめのサラダ てつくりの さつまいもこめこむしパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ くきわかめ とうにゅう	ソフトめん こめあぶら こめこ さとう さつまいも	ごぼう にんじん たまねぎ なめこ ほうれんそう キャベツ コーン	644	26.0	15.2	1.9
29	木	ごはん	牛乳	【しよくいくのひ】～たべのこしをなくそう～ てづくりごまゆかりふりかけ めぎすのこめこあげ おからポテトサラダ だしまるごとみそしる	あおのり ぎゅうにゅう めぎす おから ツナ みそ かつおぶし	こめ ごま こめこ こめあぶら じゃがいも ノイグ マネー	あかしそ コーン ブロッコリー にんじん ごぼう だいこん だいこんば はくさい	602	23.7	21.3	1.9
30	金	ツナピラフ	のむ ヨーグルト	オムレツ ハロウィンサラダ パンプキンスープ	ツナ のむヨーグルト たまご かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こめこマカロニ こめこ	たまねぎ コーン キャベツ にんじん かぼちゃ	588	23.2	13.1	2.1

一食平均エネルギー：607kcal

たんぱく質：25.3g

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。