

# 学校給食献立表

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(1群)	熱や力になるもの(5・6群)	体の調子を整えるもの(3・4群)		
1	月	若菜ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 めぎすのこいのぼり揚げ(2尾) 甘酒トマトソース うどのごまヨ和え わかたけかぶと汁	青大豆 かつお節 牛乳 めぎす ツナ かまぼこ 豆腐 わかめ 昆布	米 大麦 砂糖 でんぷん 米油 甘酒 ごま ノンエッグマヨネーズ	コーン 高菜漬 トマト にんにく やまうど キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ 長ねぎ	761	32.7
2	火	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろ丼 青のりポテト キャベツのごまみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく 青のり 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃが芋 オリーブ油 ごま	しょうが にんじん 玉ねぎ 切干大根 ピーマン キャベツ えのきたけ	764	25.4
8	月	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ(2個) 野菜のツナ炒め キャベツ豚汁	牛乳 厚揚げ ツナ 豚肉 大豆 みそ	米 ごま 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	にんじん もやし 小松菜 切干大根 しょうが 玉ねぎ しらたき キャベツ	799	29.4
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのしおこうじやき アスパラサラダ たけのこじる	牛乳 鶏肉 さば 卵 みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも ふ	しょうが にんにく アスパラガス キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ たけのこ	753	31.8
10	水	ごはん	牛乳	さけのみそマヨ焼き ごま酢和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 鮭 みそ 厚揚げ わかめ	米 ノンエッグマヨネーズ 米粉 ごま 砂糖 じゃがいも	しょうが ほうれん草 キャベツ もやし にんじん えのきたけ 玉ねぎ	781	32.7
11	木	砂でちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ ミニ春巻 メンマサラダ	牛乳 豚肉 なたと わかめ	中華麺 ごま油 はるさめ 小麦粉 大豆油 砂糖 米粉 米油 ごま	キャベツ にんじん 長ねぎ メンマ もやし きゅうり	811	30.2
12	金	丸パン	牛乳	ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ チキンのクリームスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 白いんげん豆	コッペパン でんぷん ラード 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ほうれん草	757	32.8
15	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくとこまつなのサラダ プリン	牛乳 豚肉 大豆 白いんげん豆 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 米粉 ごま油 ごま ルウ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト サラダこんにやく 小松菜 コーン キャベツ	865	26.2
16	火	ごはん	牛乳	白身魚のバーベキューソースがけ ちぐさあえ 具だくさんもずくみそ汁	牛乳 たら 卵 かまぼこ 豆腐 もずく みそ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	玉ねぎ しょうが りんご ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう 長ねぎ	724	29.5
17	水	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め ローストポテト かきたまみそ汁	牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐 卵 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	しょうが もやし 赤ピーマン ピーマン キャベツ 玉ねぎ えのきたけ には	760	29.2
18	木	ソフト麺	牛乳	カレーなんばん汁 大豆と小魚のかおり和え	牛乳 豚肉 なたと 油揚げ 炒り大豆 片口いわし 青のり	ソフトめん カレールウ でんぷん じゃがいも 米油	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 長ねぎ 赤しそ	826	39.9
19	金	黒糖米餅コッペパン	牛乳	手作りツナチーズオムレツ 三色和え 季節野菜のポトフ	牛乳 ツナ ひじき チーズ 卵 FMうす味肉だんご 鶏肉 白いんげん豆	こめ粉パン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油 大豆油 じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり にんじん コーン キャベツ	797	34.4
22	月	ごはん	牛乳	【食育の日献立 宮崎県】 チキンなんばん 千切り大根のまだかつけ スープギョーザ	牛乳 鶏肉 昆布 豚肉	米 米粉 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 でんぷん ラード ごま油	きゅうり 玉ねぎ 切干大根 にんじん しょうが キャベツ もやし には メンマ	827	27.3
23	火	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き ゆかり和え にはたま汁	牛乳 さば みそ 豆腐 卵	米 ごま 砂糖 でんぷん	きゅうり もやし にんじん コーン 赤しそ 玉ねぎ えのきたけ には	772	32.8
24	水	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2個) バンサンスー 豆腐の中華煮	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豚肉 豆腐	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 春雨 ごま 砂糖 ごま油 米油	キャベツ 玉ねぎ には しょうが きゅうり にんじん コーン にんにく メンマ 干しいたけ 小松菜	809	26.9
25	木	麦ごはん	牛乳	セルフピピンパどん スタミナごまみそキムチスープ ブルーベリークレープ	牛乳 豚肉 大豆 かまぼこ 豆腐 みそ 豆乳	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも ねりごま ごま	ぜんまい たけのこ 干しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが 切干大根 ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ キムチ には いちご	838	30.7
26	金	わかめごはん	牛乳	ししゃもの磯部揚げ(2尾) 福神漬和え 塩こうじスープ	わかめ 牛乳 ししゃも 青のり かつお節 かまぼこ	米 大麦 小麦粉 米粉 ごま 米油 ごま油 じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ 福神漬 えのきたけ 玉ねぎ ほうれん草	798	26.7
29	月	キムチヨーグルト	発酵乳	野菜しゅうまい(2個) やみつぎ 塩こうじキャベツ もずくのかきたまスープ	ツナ 発酵乳ストロベリー 鶏肉 豚肉 ベーコン もずく 豆腐 卵	米 大麦 ごま油 砂糖 小麦粉 ごま	にんじん 玉ねぎ キムチ さやいんげん コーン ほうれん草 もやし キャベツ にんにく えのきたけ 長ねぎ	742	27.2
30	火	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げレモンソース 磯香あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 のり 豆腐 わかめ みそ	米 米粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	レモン汁 もやし にんじん ほうれ ん草 コーン 玉ねぎ	779	29.8
31	水	ごはん	牛乳	あじの味噌マヨネーズ焼き 切干大根の炒り煮 具だくさん豚汁	牛乳 あじ みそ ひじき さつま揚げ 豚肉 豆腐	米 ノンエッグマヨネーズ 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが 切干大根 にんじん こんにやく さやいんげん 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	850	34.7

一食平均エネルギー：791 Kcal

たんぱく質：30.5 g

脂質：20.9 g

食塩：2.4 g

\* 食材の納入状況や感染症の流行等で急遽献立を変更する場合があります。