

# 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	ハンバーグのチーズソース しょうゆフレンチ ミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ ベーコン 白い んげん豆	米 砂糖 ノンエッグマ ヨネーズ 米油 マカロ ニ	玉ねぎ パセリ 小松菜 もやし にんじん にんにく キャベツ エリンギ トマト	751	26.5	19.4	2.3
2	金	ごはん	牛乳	厚揚げのピリ辛ソースがけ 切干大根の焼きそば風 かみかみ豚汁	牛乳 厚揚げ みそ さ つま揚げ 豚肉 くきわ かめ 高野豆腐 大豆	米 砂糖 ごま 米油 じゃがいも	トマト にんじん 切干大根 も やし ピーマン ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	744	27.8	20.1	2.0
5	月	ツナピラフ	牛乳	オムレツ 梅こんぶサラダ 塩こうじポトフ	ツナ 牛乳 卵 昆布 ウインナー 厚揚げ	米 大麦 米油 でんぶ ん 砂糖 マカロニ ご ま じゃがいも	にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ コーン きゅうり 梅 干し ブロッコリー	776	28.3	24.3	2.2
6	火	ごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き のり酢あえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも のり 豚肉 厚揚げ	米 米油 じゃがいも 砂糖	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげ ん	743	30.2	17.5	2.1
7	水	コッペパン	牛乳	チリビーンズ ブロッコリーとキャベツのサラダ コーンポタージュ	牛乳 豚肉 大豆 スキ ムミルク	コッペパン 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	玉ねぎ しょうが にんにく に んじん キャベツ ブロッコリー コーン エリンギ パセリ	765	32.9	20.3	3.1
8	木	ゆでうどん	牛乳	和風かきたま汁 ブロッコリーのごまサラダ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 昆布	ゆでうどん でんぶん ごま油 ごま 砂糖	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 ブロッコリー コーン キャベツ	775	27.7	17.9	2.4
9	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ひじきの佃煮 厚揚げとキャベツのそぼろ炒め 姫竹汁	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 厚揚げ ツナ 卵 みそ	米 砂糖 ごま 米油 でんぶん じゃがいも	ゆかり粉 しょうが にんじん キャベツ 姫たけのこ 玉ねぎ さやえんどう	766	30.2	22.0	2.4
12	月	麦ごはん	牛乳	ココアの素 セルフのプルコギ丼 チョコレギサラダ ブロッコリーの中華スープ	牛乳 豚肉 みそ わか め のり なた	米 大麦 ココアの素 春雨 米油 砂糖 でん ぶん ごま油 ごま じゃがいも	玉ねぎ にんじん なら にんに く りんご キャベツ 小松菜 えのきたけ ブロッコリー	762	27.9	16.9	2.6
13	火	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き 五目きんぴら 厚揚げと小松菜のみそ汁	牛乳 さば 茎わかめ さつま揚げ 厚揚げ み そ	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こ んにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	768	32.5	21.5	2.4
14	水	ごはん	牛乳	コーン焼売 ナムル ジャージャン豆腐	牛乳 たら 豚肉 厚揚 げ みそ	米 小麦粉 砂糖 ごま 油 ごま 米油	とうもろこし 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん しょうが にんにく メンマ 干しいたけ 長ねぎ なら	819	30.7	23.4	2.4
15	木	ゆで中華麺	牛乳	タンメンスープ 笹かまのごまマヨ焼き 昆布あえ	牛乳 豚肉 うずら卵 笹かまぼこ 青大豆 昆 布	中華麺 米油 ノンエッ グマヨネーズ ごま	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン 長ねぎ もやし 小松菜	778	35.9	18.7	2.4
16	金	ごはん	牛乳	ミートボール酢豚 ブロッコリーのピリうま漬け 春雨スープ	牛乳 鶏肉 厚揚げ な ると 豆腐	米 砂糖 米油 でんぶ ん ごま 緑豆春雨 ご ま油	玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン ブロッコリー えのき たけ	745	27.2	18.6	2.5
20	火	黒豆と梅のごはん	牛乳	【食育の日：和歌山県】 かつおフライ みかんサラダ けんちん汁	黒大豆 牛乳 春がつか わかめ 高野豆腐	米 小麦粉 パン粉 米 油 砂糖 ごま じゃが いも ごま油	梅干し キャベツ みかん缶 に んじん ごぼう こんにゃく 干 しいたけ 長ねぎ	759	27.4	18.6	2.7
21	水	コーンライス	牛乳	白身魚のトマトチーズ焼き ビーンズサラダ 豆乳クリームスープ	ウインナー 牛乳 ホキ チーズ 大豆 うずら豆 青大豆 金時豆 ベーコ ン 白いんげん豆 豆乳	米 砂糖 米油 じゃが いも 米粉	パセリ コーン バジル トマト キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ブロッコリー エリンギ	797	35.4	19.3	2.4
22	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース こんにゃくとわかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わか め	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ 米粉 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ こんにゃく	839	35.9	20.5	2.3
26	月	麦ごはん	牛乳	セルフの豚キムチ丼 ローストポテト かき卵みそ汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 卵	米 大麦 米油 春雨 砂糖 ごま油 じゃがい も	しょうが 玉ねぎ キムチ なら にんじん 小松菜	800	31.7	20.7	2.4
27	火	ごはん	牛乳	あじフライ あじさい和え ごまみそ汁	牛乳 あじ 厚揚げ み そ 大豆	米 小麦粉 パン粉 米 油 じゃがいも ねりご ま ごま	キャベツ レッドキャベツ にん じん もやし コーン しめじ 玉ねぎ	736	28.3	17.0	2.2
28	水	黒糖こめパン	牛乳	じゃがいもグラタン スパゲティーサラダ コンソメスープ	牛乳 ツナ スキムミル ク チーズ ベーコン	こめ粉パン 黒砂糖 じゃがいも 米油 米粉 スパゲッティ 砂糖 ご ま	玉ねぎ 小松菜 にんじん きゅ うり コーン キャベツ ブロッ コリー	846	33.1	24.1	3.5
29	木	ごはん	牛乳	豚肉の梅マヨ焼き 五目豆 具だくさん汁	牛乳 豚肉 みそ 大豆 ちくわ 油揚げ	米 砂糖 ノンエッグマ ヨネーズ 米油 じゃが いも	梅干し にんじん ごぼう こ んにゃく 干しいたけ さやいん げん 玉ねぎ キャベツ	748	32.4	18.1	2.4
30	金	ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー ひじきサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ひじ き ヨーグルト	米 米油 じゃがいも カレーパウダー 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ に んじん キャベツ 小松菜 コー ン	840	26.7	19.3	2.2

一食平均エネルギー：779 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：19.9 g

食塩：2.4 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。