

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
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(1・2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	木	ごはん	牛乳	手作り豆腐ハンバーグ のり酢和え めぎすのつみれ汁	牛乳 豚肉 豆腐 おから ひじき のり めぎす みそ	米 でんぷん ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん しょうが しいたけ もやし ほうれん草 にんじん コーン レモン汁 ごぼう キャベツ	718	28.5
2	金	麦ごはん	牛乳	【体育祭がんばろう献立】 紅vs青のチンジャオロースー井 ガーリックポテト トマトとレタスの卵スープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 卵	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 でんぷん じゃが芋 オリーブ油 じゃがいも	しょうが にんにく ピーマン 赤ピーマン えのきたけ たけのこ 玉ねぎ トマト レタス	724	26.5
6	火	わかめごはん	牛乳	【歯と口の健康献立】 めぎすのからあげ薬味ソース(2尾) 切り干し大根の千草和え かみかみ豚汁	わかめ 牛乳 めぎす 豚肉 厚揚げ 茎わかめ みそ	米 大麦 精白米 米油 砂糖 ごま ごま油	長ねぎ しょうが 切干大根 もやし にんじん 小松菜 コーン 大根 ごぼう こんにやく 玉ねぎ	726	22.3
7	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さけの青葉焼き あじさい和え 上越の姫たけ汁	牛乳 鮭 みそ 豆腐 さば 卵	米 ノンエッグマヨネーズ 米粉 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし 姫たけのこ 玉ねぎ さやえんどう	764	33.7
8	木	ゆでうどん	牛乳	山菜うどん汁 がんもの含め煮 梅昆布和え レモンタルト	牛乳 なたと 鶏肉 昆布 がんもどき	ゆでうどん 砂糖	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 山菜 ほうれん草 キャベツ もやし コーン 梅干し	843	30.2
9	金	コッペパン	牛乳	手作り甘酒豆乳クリーム ツナのチリコンカン グリーンサラダ コーンチャウダー	豆乳 牛乳 ツナ 大豆 ウインナー 白いんげん豆	コッペパン 甘酒 砂糖 米粉 米油 オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん ピーマン キャベツ きゅうり アスパラガス 赤ピーマン エリンギ クリームコーン コーン パセリ	825	32.1
12	月	ごはん	牛乳	厚焼きたまご いそ和え じゃがいものカレーそぼろ煮	牛乳 卵 のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 砂糖 とうもろこしでん粉 でんぷん ひまわり油 米油 じゃがいも	もやし ほうれん草 にんじん しょうが 玉ねぎ しらたき さやいんげん	786	31.0
13	火	コーンピザ	牛乳	かれい竜田のレモンソース しおこうじドレッシングのビーンズサラダ もずくスープ	ベーコン 牛乳 カレイ もずく かまぼこ	米 大麦 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 じゃがいも オリーブ油	コーン パセリ しょうが レモン汁 アスパラガス キャベツ バジル にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	744	29.3
15	木	ゆで中華麺	牛乳	タンメンスープ ポークしゅうまい(2個) 切り干しバンサンスー	牛乳 豚肉 うずら卵 鶏肉	中華麺 米油 パン粉 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン 長ねぎ もやし きゅうり 切干大根	837	36.7
16	金	黒糖米粉パン	牛乳	オムレツ アスパラとコーンのツナソテー さけボールのクリームスープ	牛乳 卵 ツナ 鮭ボール 白いんげん豆	こめ粉パン 砂糖 大豆油 米油 じゃがいも 7粒パン(アール・ド・フランス)	にんじん コーン アスパラガス キャベツ 玉ねぎ 冷凍エリンギ ブロッコリー	854	36.2
19	月	うめごはん	牛乳	【食育の日：和歌山県】 かつおフライ 夏みかんサラダ けんちん汁	牛乳 春がつつお わかめ 高野豆腐	米 大麦 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま オリーブ油 じゃがいも ごま油	梅干し キャベツ もやし 甘夏みかん缶 にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	749	26.4
20	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2個) もやしナムル ジャージャンどうふ	牛乳 たら のり 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 ラード でんぷん パン粉 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 えのきたけ にはら	826	30.6
21	水	ごはん	牛乳	さばのカレーてり焼き 五目きんぴら たまねぎとじゃがいものみそ汁	牛乳 さば 茎わかめ さつま揚げ 油揚げ みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにやく メンマ さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ さやえんどう	779	30.0
22	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース こんにや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 米粉のハヤシルウ 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 サラダこんにやく コーン	839	35.4
26	月	ごはん	牛乳	厚あげのチリソースかけ ピーマンともやしのオイスター炒め ワンドンスープ	牛乳 厚揚げ ちくわ 豚肉 なたと わかめ	米 ごま油 砂糖 米油 ワンタン	にんにく 玉ねぎ もやし にんじん ピーマン しらたき メンマ キャベツ 長ねぎ	717	26.7
27	火	ごはん	牛乳	あじフライ ゆかり和え スタミナ豚汁	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 ごま油 じゃがいも	キャベツ もやし ほうれん草 コーン ゆかり粉 にんにく 玉ねぎ にんじん ごぼう にはら しらたき	724	29.0
28	水	カレーごはん	牛乳	スパイスキーマカレー ひじきサラダ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ひじき	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖 オリーブ油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン ぶどう果汁	834	24.5
29	木	ごはん	牛乳	野菜ふりかけ ごろっと大豆フライ くきわかめのサラダ 塩こうじスープ	牛乳 大豆 豚肉 茎わかめ ウインナー うずら卵	米 米油 ごま油 ごま じゃがいも	小松菜 かぼちゃ にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン えのきたけ もやし ほうれん草	859	28.1
30	金	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め ピリ辛きゅうり かきたまみそ汁	牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐 卵 わかめ みそ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ にはら きゅうり にんじん えのきたけ たけのこ	737	27.9

一食平均エネルギー：783 Kcal

たんぱく質：29.7 g

脂質：19.9 g

食塩：2.5 g