

# 学校給食献立表

| 日  | 曜 | 献立名          |     |   | 使用材料名                                      |  |   | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>g | 脂質<br>g | 食塩<br>相当量<br>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  | ギョーザ<br>中華サラダ<br>八宝菜                                      | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>なると うずら卵                       | 米 小麦粉 でんぷん<br>ごま油 ごま 米油                                    | キャベツ 玉ねぎ にら もやし<br>しょうが ほうれん草 コーン<br>にんじん メンマ にんにく<br>干しいたけ     | 783           | 26.8      | 19.9    | 2.2            |
| 2  | 金 | ごはん          | 牛乳  | さばのカレー焼き<br>磯あえ<br>じゃがいものツナそぼろ煮                           | 牛乳 さば のり<br>厚揚げ ツナ                         | 米 米油 じゃがいも<br>砂糖 でんぷん                                      | 玉ねぎ にんじん キャベツ<br>ほうれん草 さやいんげん<br>しょうが                           | 840           | 37.2      | 21.1    | 2.2            |
| 【5～9日は名立中学校 歯と口の健康週間献立】 ★印のメニューは、噛みごたえのあるものです。よく噛んで食べましょう。 |   |              |     |   |  |  |   |               |           |         |                |
| 5  | 月 | ゆでうどん        | 牛乳  | 【歯と口の健康週間献立】<br>和風かきたま汁<br>★いわしのカリカリフライ<br>★コロコロ野菜のごまサラダ  | 牛乳 油揚げ 卵<br>昆布 いわし 青大豆                     | ゆでうどん でんぷん<br>パン粉 米油 ごま油<br>ごま                             | にんじん 玉ねぎ 干しいたけ<br>ほうれん草 しょうが きゅうり<br>キャベツ                       | 875           | 32.8      | 26.7    | 2.3            |
| 6  | 火 | 麦ごはん         | 牛乳  | ハヤシライス<br>★ひじきと切干のサラダ<br>チーズ                              | 牛乳 豚肉 ひじき<br>チーズ                           | 米 大麦 米油<br>じゃがいも 米粉<br>ハヤシルウ 砂糖 ごま                         | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>にんじん しめじ トマト<br>切干大根 キャベツ 小松菜<br>コーン           | 827           | 27.2      | 22.5    | 2.2            |
| 7  | 水 | ごはん          | 牛乳  | ★あじフライ<br>★もやしとニラのアーモンドあえ<br>厚揚げと小松菜のみそ汁                  | 牛乳 あじ 厚揚げ みそ                               | 米 小麦粉 パン粉<br>米油 アーモンド<br>じゃがいも                             | もやし にら にんじん<br>玉ねぎ えのきたけ 小松菜                                    | 815           | 28.8      | 24.0    | 2.4            |
| 8  | 木 | ごはん          | 牛乳  | 太巻きたまご<br>★茎わかめの五目きんぴら<br>★カミカミ豚汁                         | 牛乳 卵 茎わかめ<br>さつま揚げ 豚肉<br>打ち豆 みそ            | 米 砂糖 米油 ごま<br>じゃがいも  | メンマ にんじん こんにやく<br>さやいんげん 玉ねぎ<br>切干大根 ごぼう                        | 777           | 29.2      | 16.9    | 2.6            |
| 9  | 金 | 麦ごはん         | 牛乳  | ★手作りじゃこふりかけ<br>豚肉と野菜の炒め物<br>★高野豆腐のカレースープ                  | ちりめんじゃこ 青のり<br>牛乳 豚肉 みそ ツナ<br>高野豆腐         | 米 大麦 ごま 砂糖<br>米油 カレールウ                                     | にんじん エリンギ キャベツ<br>にら しょうが にんにく<br>玉ねぎ しめじ トマト<br>ほうれんそう         | 769           | 37.1      | 19.6    | 2.4            |
| 12   | 月 | ゆで中華麺        | 牛乳  | 【地区大会応援献立】<br>キムチとたまごのスタミナスープ<br>カレーポテトナッツ<br>昆布あえ ミルクプリン | 牛乳 豚肉 卵 昆布<br>加糖練乳                         | 中華麺 でんぷん<br>じゃがいも 米油<br>アーモンド 砂糖                           | 玉ねぎ キムチ にら<br>にんじん キャベツ<br>ほうれんそう                               | 839           | 33.6      | 20.7    | 2.1            |
| 13   | 火 | ごはん          | 牛乳  | 鉄火みそ<br>野菜のツナ炒め<br>和風ポトフ                                  | 牛乳 炒り大豆 みそ<br>ツナ ウインナー<br>厚揚げ              | 米 米油 砂糖<br>じゃがいも   | しょうが にんじん しめじ<br>もやし 小松菜 にんにく<br>玉ねぎ ブロッコリー                     | 800           | 32.0      | 21.0    | 2.3            |
| 14   | 水 | 麦ごはん         | 牛乳  | セルフのブルコギ丼<br>チョレギサラダ<br>豆腐のスープ                            | 牛乳 豚肉 わかめ<br>のり なると 豆腐                     | 米 大麦 春雨 米油<br>砂糖 ごま油 ごま                                    | にんじん 玉ねぎ ビーマン<br>にんにく しょうが キャベツ<br>小松菜 しめじ 長ねぎ                  | 760           | 32.3      | 19.4    | 2.4            |
| 15   | 木 | ごはん          | 牛乳  | 厚揚げのそぼろあんかけ<br>切干大根の炒め煮<br>めぎすのつみれ汁                       | 牛乳 厚揚げ 豚肉<br>青大豆 さつま揚げ<br>油揚げ めぎす 豆腐<br>みそ | 米 米油 砂糖<br>でんぷん ごま油<br>じゃがいも                               | しょうが 切干大根 にんじん<br>玉ねぎ ごぼう 長ねぎ                                   | 805           | 32.9      | 20.3    | 2.2            |
| 16   | 金 | ごはん          | 牛乳  | ししゃもの香り揚げ<br>茎わかめのサラダ<br>キャベツのみそ汁                         | 牛乳 ししゃも 卵<br>粉チーズ 茎わかめ<br>豆腐 みそ            | 米 小麦粉 ごま<br>米油 じゃがいも                                       | パセリ もやし きゅうり<br>コーン にんじん キャベツ<br>さやいんげん                         | 794           | 27.5      | 22.7    | 2.1            |
| 20   | 火 | ごはん          | 牛乳  | コーン焼売<br>ナムル<br>ジャージャン豆腐                                  | 牛乳 たら 豚肉<br>大豆たんぱく 大豆<br>厚揚げ みそ            | 米 でんぷん パン粉<br>小麦粉 砂糖 ごま油<br>ごま 米油                          | コーン 玉ねぎ もやし にら<br>ほうれん草 にんじん しょうが<br>にんにく メンマ 干しいたけ<br>キャベツ 長ねぎ | 820           | 31.5      | 21.2    | 2.3            |
| 21   | 水 | 黒糖<br>こめ粉パン  | 牛乳  | オムレツ<br>小松菜のこんにやくサラダ<br>コーンポタージュ                          | 牛乳 卵 ベーコン<br>いんげん豆                         | こめ粉パン 黒砂糖<br>砂糖 大豆油 ごま油<br>ごま じゃがいも<br>米粉                  | 小松菜 にんじん キャベツ<br>サラダこんにやく 玉ねぎ<br>エリンギ コーン パセリ                   | 855           | 35.5      | 27.0    | 3.5            |
| 22   | 木 | ごはん          | 牛乳  | 【ふるさと献立】<br>ひじきの佃煮<br>厚揚げとキャベツの炒めもの<br>姫竹汁                | 牛乳 ひじき 油揚げ<br>豚肉 厚揚げ さば<br>卵 みそ            | 米 砂糖 ごま 米油<br>でんぷん じゃがいも                                   | しょうが にんじん しめじ<br>キャベツ 小松菜 にんにく<br>姫たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ                 | 827           | 34.7      | 24.7    | 2.3            |
| 26   | 月 | 麦ごはん         | 牛乳  | スパイスキーマカレー<br>こんにやくとわかめのサラダ<br>ヨーグルト                      | 牛乳 豚肉 大豆<br>うずら卵 わかめ<br>ヨーグルト              | 米 大麦 米油<br>じゃがいも 米粉<br>カレールウ 砂糖                            | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>にんじん トマト きゅうり<br>サラダこんにやく コーン                  | 835           | 28.5      | 18.7    | 2.4            |
| 27   | 火 | ごはん          | 牛乳  | めぎすの薬味焼き<br>あじさい和え<br>ほうれん草のごまみそ汁                         | 牛乳 めぎす 厚揚げ<br>大豆 みそ                        | 米 米油 じゃがいも<br>ごま   | 長ねぎ しょうが キャベツ<br>紫キャベツ もやし コーン<br>にんじん 玉ねぎ ほうれん草                | 736           | 30.7      | 16.4    | 2.1            |
| 28   | 水 | コッペパン        | 牛乳  | チョコクリーム<br>ハンバーグのチーズソース<br>スパゲティサラダ<br>季節野菜のミネストローネ       | 牛乳 豚肉 牛肉 大豆<br>チーズ ベーコン<br>いんげん豆           | コッペパン<br>チョコクリーム 砂糖<br>パン粉 マヨネーズ<br>スパゲッティ ごま油<br>米油 じゃがいも | 玉ねぎ しょうが パセリ<br>にんじん きゅうり キャベツ<br>にんにく なす トマト                   | 840           | 34.6      | 28.1    | 3.5            |
| 29   | 木 | 黒豆と<br>梅のごはん | 牛乳  | 【食育の日：和歌山県】<br>高野豆腐の揚げ煮<br>みかんサラダ<br>僧兵汁                  | 黒大豆 牛乳<br>高野豆腐 わかめ<br>豚肉 みそ                | 米 でんぷん 米粉<br>米油 砂糖 じゃがいも                                   | 梅干し 葉ねぎ もやし<br>みかん缶 にんじん ごぼう<br>キャベツ                            | 836           | 29.3      | 24.9    | 2.7            |
| 30   | 金 | 麦ごはん         | 牛乳  | セルフのツナそぼろ丼<br>ローストチーズポテト<br>なすのみそ汁                        | 牛乳 卵 ツナ 大豆<br>チーズ 厚揚げ みそ                   | 米 大麦 米油 砂糖<br>ごま じゃがいも                                     | にんじん 小松菜 なす<br>玉ねぎ キャベツ   | 808           | 31.2      | 22.4    | 2.4            |

一食平均エネルギー：812 Kcal

たんぱく質：31.7 g

脂質：21.9 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。