

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	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
3	月	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ いそあえ じゃうえつなつとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ のり みそ	こめ いりごま すりごま さ とう じゃがいも	こまうな にんじん もやし なすたまねぎ つきこんにゃく さやいんげん	575	22.9
4	火	ごはん	牛乳	さばのにはいすやき ひじきとだいのいりに ゆうがのおみそしる	ぎゅうにゅう さば だいす ひじき あぶらあげ ちくわ みそ	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら	にんじん つきこんにゃく さやいんげん たまねぎ ゆうが しょうが	614	26.9
5	水	ゆで ちゅうかめん	牛乳	【食育の日：福岡県】 ちゃんぽんスープ ローストポテト キャベツのふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	こめ じゃがいも いりごま さとう サラダあぶら	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ トマト コーン しょうが にんにく えだまめ キャベツ	627	24.7
6	木	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふの チリソース きゅうりのナムル ちゅうかふう コーンスープ	ぎゅうにゅう たら だいす こうやどうふ どうふ	こめ じゃがいも こめこ で んぶん さとう いりごま こ まあぶら	きゅうり しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ コーン ながねぎ	670	22.8
7	金	ほしぞら ごはん	牛乳	【たなばたこんだて】 キラキラほしの ハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる ほしのゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ハンバーグ とうふ かまぼこ	こめ いりごま	コーン えだまめ もやし にんじん きゅうり えのきたけ オクラ	607	21.9
10	月	ごはん	牛乳	やさしいりシュウマイ チンジャオロースー はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく やさしいりうまい なると	こめ はるさめ さとう サラダあぶら	にんじん もやし いら キャベツ たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン しょうが	579	21.7
11	火	ごはん	牛乳	【ほうはんしゅうかん こんだて】 いかのたつたあげ コリコリつけものあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか とうふ ツナ みそ	こめ じゃがいも でんぶん こめこ あぶら	にんじん キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ さやいんげん だいこん	623	25.5
12	水	ソフトめん	牛乳	キムチとやさいの スタミナスープ いわしのカリカリフライ ごまこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	ソフトめん いりごま でんぶん サラダあぶら	にんじん たまねぎ しめじ いら コーン もやし きゅうり にんにく しょうが	618	27.3
13	木	ごはん	牛乳	セルフのタコライス フレンチサラダ レタススープ ココアのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン	こめ じゃがいも さとう サ ラダあぶら	たまねぎ にんじん きゅうり コーン レタス にんにく しょうが	610	20.8
14	金	アップル こめパン	牛乳	オムレツの ラタトゥユソース あおだいすサラダ かぼちゃのとうにゅう クリームスープ	ぎゅうにゅう オムレツ あおだいす ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	こめ じゃがいも オリーブあぶら	なす たまねぎ トマト キャベツ スッキーニ きゅうり にんじん かぼちゃ にんにく ほうれんそう	647	27.5
18	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのてんどん (めぎすとズッキーニ) ごますあえ なつのもずくスープ	ぎゅうにゅう めぎす かまぼこ とうふ もずく	こめ すりごま さとう こめこ でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ	ズッキーニ もやし にんじん きりほしだいこん こまつな コーン しょうが えのきたけ オクラ	623	21.5
19	水	ごはん	牛乳	ふとまきたまご なつやさいのそぼろに とんじる	ぎゅうにゅう だいすミート ふとまきたまご ぶたにく とびうおすりみ あつあげ み そ	こめ さとう サラダあぶら	なす えだまめ かぼちゃ にんじん たまねぎ こほう ながねぎ しょうが	624	27.0
20	木	ごはん	牛乳	いわしのかばやき なめだけあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう いわし みそ あつあげ	こめ じゃがいも さとう あぶら	もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう なす	644	24.8
21	金	ごはん	牛乳	なつやさいの カレーライス くきわかめサラダ ゆでえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	こめ じゃがいも いりごま さとう サラダあぶら	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ トマト コーン しょうが にんにく えだまめ キャベツ	654	21.3

一食平均エネルギー：623 Kcal

たんぱく質：24.0 g

脂質：20.7 g

食塩：2.4 g

★献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。