

学校給食こんだて表

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
28	月	むぎごはん	牛乳	トマトたっぷりハヤシライス フルーツフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶ ら じゃがいも さとう ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく セロリー た まねぎ にんじん エリンギ トマ ト キャベツ きゅうり みかん	617	21.3	13.6	1.7
29	火	ごはん	牛乳	ぎょうざ こんぶあえ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ だい ず あつあげ みそ	こめ こむぎこ こめあぶ ら じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら	キャベツ しょうが にら にんじ ん もやし こまつな にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ	653	25.7	16.8	1.7
30	水	ごはん	牛乳	さばのソースやき くきわかめのごまきんぴら とうふとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう さば み そ さつまあげ くきわ かめ とうふ だいず	こめ さとう じゃがいも こめあぶら ごま	しょうが にんじん ごぼう こん にやく たまねぎ もやし えのき たけ こまつな	626	26.5	17.5	2.0
31	木	ごはん	牛乳	【野菜の日献立】 セルフのなすとピーマンのにくみ そどん あおのりチーズポテト トマトとにらのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり チーズ ベーコン たま ご	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが なす たまね ぎ ピーマン トマト にら	648	27.4	17.3	1.9
1	金	ごはん	牛乳	【防災の日】 くるまふのあげに きりぼしだいこんのごまじょうゆ あえ ぶたにくとこうやどうふのたまご とじに	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ たまご	こめ ふ こめこ でんぶ ん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃが いも	きりぼしだいこん にんじん キャ ベツ コーン たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん	656	23.6	17.9	1.8
4	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのスタミナいため ローストパンパキン ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ワンタン ごま あぶら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん にら かぼ ちや メンマ もやし ながねぎ	642	24.3	15.7	1.9
5	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげピリからソー ス なますかぼちゃのカラフルサラダ なつのつべいじる とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう めぎす ひじき ちくわ あつあ げ とうにゅう	こめ こめこ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃ がいも でんぶん	そうめんかぼちゃ きゅうり もや し にんじん ゆうがお ほししい たけ こんにやく えだまめ	613	22.3	17.9	1.8
6	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース もやしのごまいため ツナとあつあげのカレースープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ ツ ナ	こめ パンこ でんぶん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも カレールウ	たまねぎ だいこん にんにく に んじん きりぼしだいこん もやし にら こまつな ながねぎ	655	27.2	17.8	2.0
7	木	ソフト麺	牛乳	ナスとトマトのミートソース しおこうじドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だいず	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめ こ じゃがいも	しょうが にんにく にんじん た まねぎ なす トマト キャベツ ブロッコリー コーン	678	27.6	16.8	1.6
8	金	麦ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ゆかりあえ じばやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ あ おだいず あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶ ら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし キャ ベツ ゆかりこ かぼちや こまつ な	608	23.5	15.5	1.9
11	月	ごはん	牛乳	セルフのホイコーローどん カレーローストポテト もやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると あつあげ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こ めあぶら	ながねぎ キャベツ ピーマン に んにく にんじん えのきたけ も やし こまつな	612	26.0	15.0	1.9
12	火	トマコーンライス	牛乳	オムレツ ひじきサラダ しろいんげんまめのポタージュ	ワインナー きゅうにゅう たまご ひじき ベーコン しろいんげん まめ スキムミルク	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	トマト たまねぎ コーン キャベ ツ きゅうり にんじん かぼちや パセリ	667	24.5	18.4	2.0
13	水	ごはん	牛乳	ししゃものあおのりやき あつあげとキャベツのオイスター ソースいため なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく あ つあげ みそ わかめ あぶらあげ	こめ こめあぶら ごまあ ぶら でんぶん じゃがい も	しょうが にんじん キャベツ な がねぎ たまねぎ なめこ こまつ な	612	26.5	17.5	2.0
14	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	わかめしょうゆラーメン きりぼしだいこんのちゅうかサラ ダ てづくりさつまいもむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ こんぶ	ちゅうかめん さとう こ めあぶら ごまあぶら こ むぎこ さつまいも	メンマ しょうが にんじん もや し ながねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	659	26.4	13.5	2.4
15	金	ごはん	牛乳	【こまごわやさしい献立】 さけのしおこうじやき あおだいずとわかめのあえもの さつまいものごまとんじる	ぎゅうにゅう さけ あ おだいず わかめ ぶた にく みそ	こめ ごまあぶら さつま いも ごま	しょうが にんにく にんじん も やし こまつな たまねぎ しめじ ながねぎ	622	28.2	15.1	1.9
19	火	フレンチ	牛乳	【食育の日：沖縄県】 しろみぎかなのレモンソースがけ フーチャンプルー もずくのみそしる	ぶたにく こんぶ ぎゅ うにゅう メルルーサ ツナ かつおぶし もず く あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん こめこ ふ	ほししいたけ にんじん レモン キャベツ もやし だいこん たま ねぎ こまつな	623	29.9	19.5	2.2
20	水	こめ粉パン	牛乳	りんごジャム ポテトミートグラタン ビーンズサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ うずら まめ あおだいず きん ときまめ ベーコン	こめこパン さとう こめ あぶら じゃがいも マカ ロニ	りんご たまねぎ トマト キャベ ツ コーン にんじん こまつな しめじ パセリ	631	27.2	20.2	2.5
21	木	麦ごはん	牛乳	ダブルポテトカレー かみかみサラダ ヨーグルトぶどう味	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ あ おだいず	こめ おおむぎ こめあぶ ら じゃがいも さつま いも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ に んじん エリンギ こんにやく キャベツ	711	24.3	16.7	1.9
22	金	ごはん	牛乳	ふとまきたまご かぼちやとたまねぎのにくみそが らめ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ あおだ いず あつあげ	こめ さとう こめあぶら でんぶん	かぼちや しょうが たまねぎ に んじん えのきたけ キャベツ こ まつな	635	25.4	16.2	1.9
25	月	ごはん	牛乳	さばのしおやき のりずあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう さば の り ぶたにく だいず あつあげ	こめ こめあぶら じゃが いも さとう でんぶん	にんじん キャベツ こまつな た まねぎ こんにやく さやいんげん	649	28.8	17.6	1.7
26	火	ごはん	牛乳	あつあげのピザやき きりぼしだいこんのいりに めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ チーズ あぶらあげ め ぎす みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ きりぼしだい こん にんじん こんにやく ほし しいたけ さやいんげん キャベツ ごぼう ながねぎ	620	24.7	16.9	1.9
27	水	まるパン	牛乳	セルフのコロッケバーガー レモンふうみドレッシングサラダ かぼちやのクリームスープ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン じゃがいも さとう パンこ こめこ こめあぶら マカロニ	ほうれんそう キャベツ にんじん ブロッコリー レモン たまねぎ エリンギ かぼちや	613	20.7	21.2	2.1
28	木	ごはん	牛乳	たらとだいずのチリソース もやしのちゅうかサラダ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう たらだ いず とうふ わかめ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ も やし キャベツ きゅうり にんじ ん えのきたけ メンマ ながねぎ	653	23.2	18.2	1.9
29	金	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 うさぎハンバーグ にんじんのツナいため おつきみじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ かまぼ こ とうふ	こめ さとう こめあぶら しらたまもち	たまねぎ しょうが にんじん も やし ピーマン こんにやく こま つな ながねぎ	641	22.8	18.5	1.9

一食平均エネルギー：640 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：17.3 g

食塩：2.0 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。

学校給食こんだて表

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					
28	月	むぎごはん	牛乳	トマトたっぷりハヤシライス フルーツフレッシュサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶ ら じゃがいも さとう ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ トマ ト キャベツ きゅうり みかん	617	21.3	13.6	1.7
29	火	ごはん	牛乳	ぎょうぎ こんぶあえ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ だいず あつあげ みそ	こめ こむぎこ こめあぶ ら じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら	キャベツ しょうが にら にんじ ん もやし こまつな にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ	653	25.7	16.8	1.7
30	水	ごはん	牛乳	さばのソースやき くきわかめのごまきんぴら とうふとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ くきわかめ とうふ だいず	こめ さとう じゃがいも こめあぶら ごま	しょうが にんじん ごぼう こん にやく たまねぎ もやし えのき たけ こまつな	626	26.5	17.5	2.0
31	木	ごはん	牛乳	【野菜の日献立】 セルフのなすとピーマンのにくみ そどん あおのりチーズポテト トマトにとらたたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり チーズ ベーコン たまご	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが なす たまね ぎ ピーマン トマト にら	648	27.4	17.3	1.9
1	金	ごはん	牛乳	【防災の日】 くるまふのあげに きりぼしだいこんのごまじょうゆ あえ ぶたにくとこうやどうふのたまご とじに	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ たまご	こめ ふ こめこ でんぷ ん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃが いも	きりぼしだいこん にんじん キャ ベツ コーン たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん	656	23.6	17.9	1.8
4	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのスタミナいため ローストパンプキン ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なたと とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ワンタン ごま あぶら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん にら かぼ ちや メンマ もやし ながねぎ	642	24.3	15.7	1.9
5	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげピリからソー ス なますかぼちやのカラフルサラダ なつのっぺいじる とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう めぎす ひ じき ちくわ あつあげ とうにゅう	こめ こめこ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃ がいも でんぷん	なますかぼちや きゅうり もやし にんじん ゆうがお ほししいたけ こんにやく えだまめ	648	22.4	18.6	1.8
6	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース もやしのごまいため ツナとあつあげのカレースープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ ツナ	こめ パンこ でんぷん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも カレールウ	たまねぎ だいこん にんにく に んじん きりぼしだいこん もやし にら こまつな ながねぎ	655	27.2	17.8	2.0
11	月	ごはん	牛乳	セルフのホイコーローどん カレーローストポテト もやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なたと あつあげ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも こ めあぶら	ながねぎ キャベツ ピーマン に んにく にんじん えのきたけ も やし こまつな	612	26.0	15.0	1.9
12	火	トマトコーンライス	牛乳	オムレツ ひじきサラダ しろいんげんまめのポタージュ	ウインナー ぎゅうにゅう たまご ひじき ベーコン しろいんげんまめ スキム ミルク	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	トマト たまねぎ コーン キャベ ツ きゅうり にんじん かぼちや パセリ	667	24.5	18.4	2.0
13	水	ごはん	牛乳	ししゃものあおのりやき あつあげとキャベツのオイスター ソースいため なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく あつ あげ みそ わかめ あぶ らあげ	こめ こめあぶら ごまあ ぶら でんぷん じゃがい も	しょうが にんじん キャベツ な がねぎ たまねぎ なめこ こまつ な	612	26.5	17.5	2.0
14	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	わかめしょうゆラーメン きりぼしだいこんのちゅうかサ ラダ てづくりさつまいもむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと わかめ こんぶ	ちゅうかめん さとう こ めあぶら ごまあぶら こ むぎこ さつまいも	メンマ しょうが にんじん もや し ながねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	648	25.3	12.8	2.3
15	金	ごはん	牛乳	【こまごわやさしい献立】 さけのしおこうじやき あおだいずとわかめのあえもの さつまいものごまとんじる	ぎゅうにゅう さけ あお だいず わかめ ぶたにく みそ	こめ ごまあぶら さつま いも ごま	しょうが にんにく にんじん も やし こまつな たまねぎ しめじ ながねぎ	622	28.2	15.1	1.9
19	火	クワアージュソー	牛乳	【食育の日：沖縄県】 いかのからあげレモンソース フ・チャンプルー もずくのみそしる	ぶたにく こんぶ ぎゅう にゅう いか ツナ かつ おぶし もずく あぶらあ げ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん こめこ ふ	ほししいたけ にんじん レモンじ る キャベツ もやし だいこん たまねぎ こまつな	621	29.9	19.2	2.3
20	水	こめ粉パン	牛乳	りんごジャム ポテトミートグラタン ビーンズサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず うずらま め あおだいず きんとき まめ ベーコン	こめこパン さとう こめ あぶら じゃがいも マカ ロニ	りんご たまねぎ トマト キャベ ツ コーン にんじん こまつな しめじ パセリ	631	27.2	20.2	2.5
21	木	麦ごはん	牛乳	ダブルポテトカレー かみかみサラダ ヨーグルトぶどうあじ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ あお だいず	こめ おおむぎ こめあぶ ら じゃがいも カレール ウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ に んじん エリンギ サラダこんにゃ く キャベツ	697	24.3	16.7	1.9
22	金	ごはん	牛乳	ふとまきたまご かぼちやとたまねぎのにくみそが らめ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶ たにく みそ あおだいず あつあげ	こめ さとう こめあぶら でんぷん	かぼちや しょうが たまねぎ に んじん えのきたけ キャベツ こ まつな	635	25.4	16.2	1.9
25	月	ごはん	牛乳	さばのしおやき のりずあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう さば のり ぶたにく だいず あつあ げ	こめ こめあぶら じゃが いも さとう でんぷん	にんじん キャベツ こまつな た まねぎ こんにやく さやいんげん	649	28.8	17.6	1.7
26	火	ごはん	牛乳	あつあげのピザやき きりぼしだいこんのいりに めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ チーズ あぶらあげ めぎ す みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ きりぼしだい こん にんじん こんにやく ほし しいたけ さやいんげん キャベツ ごぼう ながねぎ	620	24.7	16.9	1.9
27	水	まるパン	牛乳	セルフのコロッケバーガー レモンふうみドレッシングサラダ かぼちやのクリームスープ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン じゃがいも さとう パンこ こめこ こめあぶら マカロニ	ほうれんそう キャベツ にんじん ブロッコリー レモン たまねぎ エリンギ かぼちや パセリ	613	20.7	21.2	2.1
28	木	ごはん	牛乳	たらとだいずのチリソース もやしのちゅうかサ ラダ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう たら だい ず とうふ わかめ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ も やし キャベツ きゅうり にんじ ん えのきたけ メンマ ながねぎ	653	23.2	18.2	1.9
29	金	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 おつきみつくねむし にんじんのツナいため おつきみじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ひじき チーズ スキムミルク う ずらたまご ツナ かまぼ こ	こめ パンこ ごまあぶら でんぷん こめあぶら し らたまもち	たまねぎ しょうが にんじん も やし ピーマン こんにやく こま つな ながねぎ	665	29.6	18.2	2.0

一食平均エネルギー：641 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：17.4 g

食塩：2.0 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。

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
28	月	むぎごはん	牛乳	トマトたっぷりハヤシルライス フルーツフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり みかん	617	21.3	13.6	1.7
29	火	ごはん	牛乳	ぎょうぎ こんぶあえ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ だいず あつあげ みそ	こめ こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら	キャベツ しょうが にら にんじん もやし こまつな にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ	653	25.7	16.8	1.7
30	水	ごはん	牛乳	さばのソースやき くきわかめのごまきんぴら とうふとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ くきわかめ とうふ だいず	こめ さとう じゃがいも こめあぶら ごま	しょうが にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ もやし えのきたけ こまつな	626	26.5	17.5	2.0
31	木	ごはん	牛乳	【野菜の日献立】セルフのなすとピーマンのにくみそどん あおのりチーズポテト トマトとにらのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり チーズ ベーコン たまご	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが なす たまねぎ ピーマン トマト にら	648	27.4	17.3	1.9
1	金	ごはん	牛乳	【防災の日】くるまふのあげに きりぼしだいこんのごまじょうゆあえ ぶたにくとこうや豆腐のたまごとじに	ぎゅうにゅう ぶたにく こうや豆腐 たまご	こめ ふ こめこ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ コーン たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん	656	23.6	17.9	1.8
4	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのスタミナいため ローストパンクイン ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なたと とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ワンタン ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん にら かぼちゃ メンマ もやし ながねぎ	642	24.3	15.7	1.9
5	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】めぎすのこめこあげピリからソース なますかぼちゃのカラフルサラダ なつのっぺいじる とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう めぎす ひじき ちくわ あつあげ	こめ こめこ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも でんぷん	そうめんかぼちゃ きゅうり もやし にんじん ゆうがお ほししいたけ こんにやく えだまめ	613	22.3	17.9	1.8
6	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース もやしのごまいため ツナとあつあげのカレースープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ ツナ	こめ パンこ でんぷん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも カレールウ	たまねぎ だいこん にんにく にんじん きりぼしだいこん もやし にら こまつな ながねぎ	655	27.2	17.8	2.0
7	木	ソフト麺	牛乳	ナスとトマトのミートソース しおこうじドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だいず	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす トマト キャベツ ブロッコリー コーン	678	27.6	16.8	1.6
8	金	麦ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ゆかりあえ じばやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ あおだいず あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ゆかりこ かぼちゃ こまつな	608	23.5	15.5	1.9
11	月	ごはん	牛乳	セルフのホイコーローどん カレーローストポテト もやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なたと あつあげ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら	ながねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん えのきたけ もやし こまつな	612	26.0	15.0	1.9
12	火	トマトコンライス	牛乳	オムレツ ひじきサラダ しろいんげんまめのポタージュ	ワインナー きゅうにゅう たまご ひじき ベーコン しろいんげん まめ スキムミルク	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	トマト たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ パセリ	667	24.5	18.4	2.0
13	水	ごはん	牛乳	ししゃものあおのりやき あつあげとキャベツのオイスターソースいため なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく あつあげ みそ わかめ あぶらあげ	こめ こめあぶら ごまあぶら でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ながねぎ たまねぎ なめこ こまつな	612	26.5	17.5	2.0
14	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	わかめしょうゆラーメン きりぼしだいこんのちゅうかサラダ てづくりさつまいもむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと わかめ こんぶ	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら こんぶ むぎこ さつまいも	メンマ しょうが にんじん もやし ながねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	659	26.4	13.5	2.4
15	金	ごはん	牛乳	【こまごわやさしい献立】さけのしおこうじやき あおだいずとわかめのあえもの さつまいものごまとんじる	ぎゅうにゅう さけ あおだいず わかめ ぶたにく みそ	こめ ごまあぶら さつまいも ごま	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ しめじ ながねぎ	622	28.2	15.1	1.9
19	火	フワフワシューパン	牛乳	【食育の日：沖縄県】しろみぎかなのレモンソースがけ フーチャンプルー もずくのみそしる	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう メルルーサ ツナ かつおぶし もずく あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん こめこ ふ	ほししいたけ にんじん レモン キャベツ もやし だいこん たまねぎ こまつな	623	29.9	19.5	2.2
20	水	こめ粉パン	牛乳	りんごジャム ポテトミートグラタン ビーンズサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ あおだいず きんときまめ ベーコン	こめこパン さとう こめあぶら じゃがいも マカロニ	りんご たまねぎ トマト キャベツ コーン にんじん こまつな しめじ パセリ	631	27.2	20.2	2.5
21	木	麦ごはん	牛乳	ダブルポテトカレー かみかみサラダ ヨーグルトぶどう味	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ あおだいず	こめ おおむぎ じゃがいも さつまいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ こんにやく キャベツ	711	24.3	16.7	1.9
22	金	ごはん	牛乳	ふとまきたまご かぼちゃとたまねぎのにくみそがらめ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ あおだいず あつあげ	こめ さとう こめあぶら でんぷん	かぼちゃ しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ こまつな	635	25.4	16.2	1.9
25	月	ごはん	牛乳	さばのしおやき のりずあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう さば のり ぶたにく だいず あつあげ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ こんにやく さやいんげん	649	28.8	17.6	1.7
26	火	ごはん	牛乳	あつあげのピザやき きりぼしだいこんのいりにめぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ チーズ あぶらあげ めぎす みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ きりぼしだいこん にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん キャベツ ごぼう ながねぎ	620	24.7	16.9	1.9
27	水	まるパン	牛乳	セルフのコロッケバーガー レモンふうみドレッシングサラダ かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン じゃがいも さとう パンこ こめこ こめあぶら マカロニ	ほうれんそう キャベツ にんじん ブロッコリー レモン たまねぎ エリンギ かぼちゃ	613	20.7	21.2	2.1
28	木	ごはん	牛乳	たらとだいずのチリソース もやしのちゅうかサラダ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう たら だいず とうふ わかめ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ メンマ ながねぎ	653	23.2	18.2	1.9
29	金	ごはん	牛乳	【十五夜献立】うきぎハンバーグ にんじんのツナいため おつきみじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ かまぼこ とうふ	こめ さとう こめあぶら しらたまもち	たまねぎ しょうが にんじん もやし ピーマン こんにやく こまつな ながねぎ	641	22.8	18.5	1.9

一食平均エネルギー：640 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：17.3 g

食塩：2.0 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。