

# 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	食塩 相当量 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
8/31	木	むぎごはん	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 ローストチーズポテト なつやさいのカレースープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ ウインナー	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ なす ピーマン ゆうがお トマト	708	26.3	23.1	2.1
9/1	金	ごはん	牛乳	【防災の日献立】 なつやさいとくるまふのあげにうめりあえ かんぶつたっぷり ほぞんしよくスープ	ぎゅうにゅう だいず のり こうやどうふ わかめ ツナ	こめ ふ でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう はるさめ ごまあぶら	かぼちゃ なす ほうれんそう もやし にんじん うめぼし きりぼしだいこん	672	23.5	19.2	1.7
4	月	ソフトめん	牛乳	ナスとトマトのミートソース こんにやくとかいそうのサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ソフトめん ハヤシルウ あぶら こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす トマト コーン こんにやく きゅうり ぶどう	675	26.0	15.4	1.7
5	火	ごはん	牛乳	ふとまきたまご あつあげとキャベツのいためもの なだちやさいのなつとんじる	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ あつあげ ぶたにく みそ	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ なす ごぼう さやいんげん	639	25.7	16.5	2.0
6	水	まるパン	牛乳	やきキャベツメンチカツ ドレッシングサラダ なつやさいのミネストローネ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ベーコン いんげんまめ	コッパン でんぷん あぶら さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン にんにく かぼちゃ トマト	601	24.7	22.2	2.4
7	木	ごはん	のむ ヨーグルト ストロベリー	たらとだいずのチリソース もやしのちゅうかサラダ ごまみそワントンスープ	のむヨーグルト たら だいず なたと みそ	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ワントン ごま	いちご しょうが にんにく コーン きゅうり もやし にんじん メンマ たまねぎ ほうれんそう	614	25.7	12.0	2.0
8	金	むぎごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん チーズとやさいのローストポテト なだちやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ だいず たまご チーズ あつあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	にんじん ピーマン さやいんげん たまねぎ かぼちゃ なす オクラ	641	25.5	17.5	1.8
11	月	ちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ あつあげのおこのみやき きりぼしだいこんのサラダ ラグビーチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと わかめ あつあげ かつおぶし チーズ	ちゅうかめん さとう あぶら マヨネーズ ごまあぶら ごま	メンマ しょうが にんじん もやし ほうれんそう コーン きりぼしだいこん きゅうり	681	30.8	22.1	2.8
12	火	ごはん	牛乳	てづくりじゃこふりかけ しらたきのつるつるいため とうふのちゅうかに	ちりめんじゃこ なたと あおのり ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	にんじん しらたき ピーマン しょうが にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ メンマ ながねぎ	598	26.0	15.3	2.0
13	水	ごはん	牛乳	ししゃものかわりてんぷら いそあえ なだちやさいのキムチスープ	ぎゅうにゅう ししゃも のり ツナ とうふ たまご	こめ こむぎこ マヨネーズ ごま あぶら でんぷん	パセリ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しめじ トマト キムチ さやいんげん	616	24.1	18.9	1.6
14	木	ごはん	牛乳	セルフのホイコーローどん カレーポテトビーンズ なますかぼちゃのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いらだいず かまぼこ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも あぶら	ながねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ そうめんかぼちゃ ほうれんそう	612	25.8	14.2	1.8
15	金	ごはん	牛乳	【まごわやさしい献立】 さけのおおだし あおだしとわかめのごまずあえ きせつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さけ あおだし わかめ みそ	こめ ごま さとう じゃがいも	きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ なす さやいんげん	611	27.6	15.8	1.8
19	火	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげ プリから ソース ゆかりあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす あぶらあげ みそ	こめ こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	きゅうり もやし にんじん ゆかり たまねぎ かぼちゃ	588	20.6	15.8	1.7
20	水	クワ ジュシー	牛乳	【食育の日献立：沖縄県】 コーンしゅうまい タマナーチャンプルー もずくのみそしる	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう たら とうふ ツナ たまご かつおぶし あぶらあげ もずく みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん パンこ こむぎこ じゃがいも	にんじん ほししいたけ しょうが コーン たまねぎ キャベツ ほうれんそう	626	25.3	18.4	2.4
21	木	むぎごはん	牛乳	【上越野菜の日・ふるさと献立】 なだちやさいのカレーライス なだちさんずいきのアーモンドマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう アーモンド	にんにく たまねぎ なす かぼちゃ ずいき こんにやく きゅうり	659	22.5	19.3	1.7
25	月	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろあんかけ きりぼしだいこんのいために めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あおだし さつまあげ めぎす とうふ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん こんにやく たまねぎ ごぼう ながねぎ	628	26.2	16.1	1.8
26	火	ごはん	牛乳	あじのごまマヨネーズやき のりずあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう あじ みそ のり たまご	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ オクラ	618	27.0	17.3	1.8
27	水	こめこパン	牛乳	りんごジャム てづくりポテトミートグラタン あおだしサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ あおだし ベーコン	こめこパン りんごジャム さとう じゃがいも あぶら	りんご たまねぎ トマト きゅうり もやし コーン にんじん キャベツ しめじ パセリ	628	28.8	20.7	2.8
28	木	ごはん	牛乳	セルフのスタミナやきにくどん あおのりポテト なだちやさいののっぺいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ちくわ やきどうふ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ たら とうがん なす こんにやく さやいんげん	632	25.0	15.7	1.8
29	金	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 うさぎハンバーグ なすとピーマンのみそいため おつきみじる	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ツナ みそ かまぼこ とうふ	こめ さとう あぶら しらたまもち	たまねぎ しょうが にんじん なす キャベツ ピーマン えのきたけ ながねぎ	610	21.8	14.8	1.7

一食平均エネルギー：633 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：17.5 g

食塩：2.0 g