

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	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				
24	木	麦ごはん	牛乳	トマトたっぷりハヤシライス コロコロ野菜のごまサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 青大豆 チーズ	米 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ 米粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト きゅうり コーン キャベツ	808	29.1	20.2	2.5
25	金	ごはん	牛乳	キャベツメンチカツ なますかぼちゃの梅みそ和え 豚キムチ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 厚揚げ	米 でんぷん 米油	キャベツ 玉ねぎ なますかぼ ちや にんじん 小松菜 切干大 根 ごぼう えのきたけ キムチ 長ねぎ	772	28.0	21.6	2.3
28	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ 昆布あえ うずら卵入り五目マーボー	牛乳 豚肉 鶏肉 昆布 大豆 厚揚げ うずら卵 みそ	米 小麦粉 ごま 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷ ん ごま油	キャベツ しょうが にら にん じん もやし 小松菜 にんにく 玉ねぎ 干しいたけ メンマ 葉ねぎ	826	30.9	22.4	2.2
29	火	ごはん	牛乳	笹かまのカレーマヨ焼き 枝豆とひじきのサラダ 塩こうじ豚汁	牛乳 笹かまぼこ ひじき 豚肉 厚揚げ みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油 じゃがいも	枝豆 キャベツ にんじん 玉ね ぎ えのきたけ 長ねぎ	793	31.7	20.4	2.5
30	水	ごはん	牛乳	鯖のソース焼き 茎わかめのごまきんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 さば みそ さつま 揚げ 茎わかめ 豆腐 大 豆	米 砂糖 じゃがいも 米 油 ごま	しょうが にんじん ごぼう こんにやく 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 小松菜	777	32.6	20.6	2.5
31	木	麦ごはん	牛乳	【野菜の日献立】 セルフのなすとピーマンの肉みそ 井 青のりチーズポテト トマトとにらの卵スープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 青のり チーズ ベーコン 卵	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがい も	にんにく しょうが なす 玉ね ぎ ピーマン コーン トマト にら	801	33.5	20.6	2.4
1	金	ごはん	牛乳	【防災の日】 車麩の揚げ煮 切干大根のごまじょうゆ和え 豚肉と高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 豚肉 高野豆腐 卵	米 ふ 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	切干大根 にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ ごぼう 干し いたけ さやいんげん	812	28.7	20.5	2.1
4	月	ごはん	牛乳	豚肉のスタミナ炒め ローストパンプキン ワンドリンスープ	牛乳 豚肉 みそ なた 豆腐	米 米油 砂糖 でんぷん ワンタン ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ やし にんじん にら かぼちや メンマ コーン 長ねぎ	782	28.3	18.0	2.0
5	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げピリ辛ソース なますかぼちゃのカラフルサラダ 夏のっぺい汁	牛乳 めぎす ひじき ち くわ 厚揚げ	米 米粉 米油 砂糖 ごま油 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 干し いたけ こんにやく 枝豆	759	29.2	20.1	2.3
6	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース もやしのごま炒め ツナと厚揚げのカレースープ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ ツナ	米 パン粉 でんぷん 砂 糖 ごま油 ごま じゃが いも カレールウ	玉ねぎ 大根 にんにく にん じん 切干大根 もやし にら 小松菜 長ねぎ	796	32.6	20.2	2.4
7	木	ソフト麺	牛乳	ナスとトマトのミートソース 塩こうじドレッシングサラダ ミルクプリン	牛乳 豚肉 大豆	ソフトめん 米油 砂糖 米粉 米粉 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ なす トマト キャベツ ブロッコリー コーン	876	34.6	20.5	2.0
8	金	麦ごはん	牛乳	セルフのツナ玉そぼろ井 ゆかりあえ 地場野菜のみそ汁	牛乳 ツナ 卵 青大豆 油揚げ みそ	米 大麦 米油 でんぷん 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ゆかり粉 かぼちや 小松菜	764	28.6	19.9	2.5
11	月	麦ごはん	牛乳	セルフのホイコーロー井 ローストポテトビーンズ もやしのスープ	牛乳 豚肉 みそ 炒り大 豆 なた 厚揚げ	米 大麦 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米 油	長ねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん えのきたけ もやし 小松菜	775	33.2	19.3	2.2
12	火	トマトコンソメ	牛乳	オムレツ ひじきサラダ 白いんげん豆のポタージュ	ウインナー 牛乳 卵 ひ じき ベーコン 白いんげ ん豆 スキムミルク	米 米油 砂糖 じゃがい も 米粉	トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり かぼ ちや パセリ	800	28.9	20.8	2.4
13	水	ごはん	牛乳	ししゃも一味焼き 厚揚げとキャベツのオイスター ソース炒め なめこのみそ汁	牛乳 ししゃも 豚肉 厚 揚げ みそ わかめ 油揚 げ	米 米油 ごま油 でんぷ ん じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ なめこ 小松菜	748	31.1	19.8	2.5
14	木	ゆで中華麺	牛乳	わかめしょうゆラーメン 切り干し大根の中華サラダ 手作りさつまいも蒸しパン	牛乳 豚肉 なた わか め 昆布	中華麺 砂糖 米油 ごま 油 小麦粉 さつまいも	メンマ しょうが にんじん もやし 長ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり	792	30.5	14.0	2.6
15	金	ごはん	牛乳	【こまごわやさしい献立】 鮭の塩麹焼き 青大豆とわかめの和えもの さつまいものごま豚汁	牛乳 鮭 青大豆 わかめ 豚肉 みそ	米 ごま油 さつまいも ねりごま ごま	しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ しめじ 長ねぎ	760	34.1	16.8	2.3
19	火	クワアージュ	牛乳	【食育の日：沖縄県】 白身魚のから揚げレモンソース タマナーチャンブルー もずくのみそ汁	豚肉 昆布 牛乳 メル ルーサ ツナ 厚揚げ 卵 かつお節 もずく 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 でんぷん 米粉	干しいたけ にんじん レモン 汁 キャベツ 大根 玉ねぎ 小松菜	789	37.7	26.0	2.9
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 野菜スープ	牛乳 豚肉 スキムミルク チーズ 大豆 うずら豆 青大豆 金時豆 ベーコン	こめ粉パン 砂糖 米油 じゃがいも	りんご 玉ねぎ トマト キャベツ にんじん もやし しめじ パセリ	838	36.2	25.2	3.3
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	牛乳 豚肉 大豆 茎わか め 青大豆	米 大麦 米油 じゃがい も さつまいも カレール ウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ こんにやく キャベツ	862	28.6	19.8	2.3
22	金	ごはん	牛乳	太巻き玉子 かぼちゃと玉ねぎの肉味噌がらめ キャベツのみそ汁	牛乳 卵 豚肉 みそ 青 大豆 厚揚げ	米 砂糖 米油 でんぷん	かぼちや しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ 小松菜	769	29.6	18.2	2.3
25	月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き のり酢あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 さば のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 米油 じゃがいも 砂 糖 でんぷん	にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ こんにやく さやいんげん	810	35.7	20.9	2.1
26	火	ごはん	牛乳	厚揚げのピザ焼き 切干大根の炒り煮 めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ チーズ 油 揚げ めぎす みそ	米 米油 砂糖 じゃがい も	にんにく 玉ねぎ 切干大根 にんじん こんにやく 干しいた け さやいんげん キャベツ ごぼう 長ねぎ	765	30.1	20.0	2.4
27	水	丸パン	牛乳	セルフのコロッケバーガー レモン風味ドレッシングサラダ ふわふわ卵スープ	牛乳 ベーコン 卵	コッペパン じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 米油 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 玉ねぎ えのきたけ コーン 小松菜	794	28.8	26.5	3.0
29	金	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 うさぎハンバーグ にんじんのツナ炒め お月見汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ かまぼこ 豆腐	米 砂糖 米油 白玉もち	玉ねぎ しょうが にんじん もやし ピーマン こんにやく 小松菜 長ねぎ	787	27.6	20.6	2.2

一食平均エネルギー：794 Kcal

たんぱく質：31.3 g

脂質：20.4 g

食塩：2.4 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。