

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		
28	月	麦ごはん	牛乳	トマトたっぷりハヤシライス フルーツポンチ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ 米粉	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 みかん缶 りんご缶 黄桃缶 白桃缶 西洋なし缶	799	24.6
29	火	ごはん	牛乳	たらと大豆のチリソース もやしの中華サラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 まだら たら 大豆 豆腐 わかめ	米 でんぷん 春雨 コーンフラワー 米粉 米油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん コーン えのきたけ メンマ 長ねぎ	765	26.3
30	水	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 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	枝豆 キャベツ にんじん 玉ねぎ ずいき 長ねぎ	774	31.3
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丼 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 豆乳チーズ 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	804	30.3
1	金	ごはん	牛乳	【防災の日献立】 車麩の揚げ煮 切り干し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	793	28.4
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 なますかぼちゃのごま炒め 夏のっぺい汁	牛乳 めぎす さつま揚げ 油揚げ ちくわ 厚揚げ	米 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん	そうめんかぼちゃ しらたき ピーマン にんじん ゆうがお 干しいたけ こんにやく 枝豆	792	30.5
6	水	ごはん	牛乳	コーン焼売 中華和え ツナと厚揚げのカレースープ	牛乳 大豆たんぱく たら 豆腐 厚揚げ ツナ	米 でんぷん パン粉 ラード 砂糖 小麦粉 ごま油 じゃがいも カレールウ	とうもろこし 玉ねぎ もやし にんじん キャベツ ほうれん草 長ねぎ	742	26.2
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	牛乳 豚肉 大豆	ソフトめん 米油 砂糖 米粉 ハヤシルウ 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 パジル	841	33.8
8	金	こめ粉パン	牛乳	りんごジャム ポテトミートグラタン(豆乳) ビーンズサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 豆乳シュレッド うずら豆 青大豆 金時豆 ベーコン	こめ粉パン りんごジャム 水あめ 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	823	33.2
11	月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナ玉そばろ丼 ゆかり和え 夏野菜みそ汁	牛乳 ツナ 大豆 卵 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 さやいんげん もやし キャベツ ゆかり粉 玉ねぎ かぼちゃ なす	745	28.0
12	火	トマトコーンライス	牛乳	オムレツ ひじきサラダ 豆乳ポタージュ	ウインナー 牛乳 卵 ひじき ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米 米油 砂糖 大豆油 じゃがいも 米粉	トマト缶詰・ジュース 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり パセリ	710	25.3
13	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 ずいき こんにやく 玉ねぎ もやし えのきたけ 小松菜	756	32.3
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 手作りりんごの米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 なんと わかめ 豆乳	中華麺 砂糖 米油 ごま油 米粉	メンマ しょうが にんじん もやし コーン 長ねぎ りんご 切干大根 キャベツ きゅうり	821	30.7
15	金	ごはん	牛乳	【敬老の日 こまごわやさしい献立】 鮭の塩こうじ焼き 青大豆とわかめの和え物 さつまいものごま豚汁	牛乳 鮭 青大豆 わかめ 豚肉 みそ	米 さつまいも ごま	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれん草 大根 しめじ 長ねぎ	732	33.7
19	火	クファ ジュシー	牛乳	【食育の日：沖縄県】 いわしのカリカリフライ 卵入りタマナーチャンプルー もずくのみそ汁	豚肉 昆布 牛乳 まいわし ツナ 厚揚げ 卵 かつお節 もずく 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 パン粉 じゃがいも 玄米 なたね油 でんぷん	干しいたけ にんじん しょうが キャベツ 大根 玉ねぎ ほうれん草	733	33.0
20	水	ごはん	牛乳	笹かまのコーンマヨ焼き のり酢和え じゃがいものそばろ煮	牛乳 笹かまぼこ のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 でんぷん	クリームコーン にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ しらたき さやえんどう	789	29.9
21	木	ごはん	牛乳	厚揚げのピザ焼き(豆乳) 切干大根の炒り煮 めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ 豆乳シュレッド 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 キャベツ 干しいたけ さやいんげん ごぼう 長ねぎ	751	28.0
22	金	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	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 サラダこんにやく キャベツ	828	27.7
25	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ 昆布和え 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 米油 小麦粉 砂糖 大豆油 でんぷん とうもろこしでん粉 じゃがいも ラード ごま油	キャベツ しょうが にら にんじん もやし ほうれん草 にんにく 玉ねぎ 干しいたけ メンマ	818	29.8
26	火	ごはん	牛乳	太巻き玉子 かぼちゃと玉ねぎの肉みそがらめ キャベツのみそ汁	牛乳 卵 豚肉 みそ 大豆 厚揚げ	米 砂糖 小麦でん粉 大豆油 米油 でんぷん	かぼちゃ しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ 小松菜	790	30.9
27	水	麦ごはん	牛乳	セルフのホイコーロー丼 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 なんと 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	781	32.0
29	金	丸パン	牛乳	【十五夜献立】 うさぎハンバーグ レモン風味ドレッシングサラダ お月見スープ 十五夜デザート	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ	コッペパン ラード 砂糖 マカロニ 米油 じゃがいも 白玉もち	玉ねぎ しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー レモン汁 みかん	789	29.2

一食平均エネルギー：781 Kcal

たんぱく質：29.8 g

脂質：20.9 g

食塩：2.3 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。