

# 学 校 給 食 献 立 表

日 曜	献 立 名			使 用 食 材 名			Energi 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		
2 月	ごはん	牛乳	【いわしの日献立】 いわしのごまパンこやき ゆかりあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう いわし わかめ みそ	こめ こめこ ごま ノンエッグマヨネーズ こめパンこ サラダあぶら	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ えのき たまねぎ	622	23.5
3 火	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ わかめ	こめ じゃがいも ごま こめこ さとう サラダあぶら	たまねぎ にんじん だいこん しめじ キャベツ サラダこんにゃく	641	25.0
4 水	ゆでうどん	牛乳	わふうごもくうどんじる しろみさかなの カリカリフライ いそあえ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく あぶらあげ のり	ゆでうどん でんぶん	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな ほうれんそう もやし	643	26.0
5 木	ごはん	牛乳	ささかまのりマヨやき おかかあえ さつまいもとんじる	ぎゅうにゅう ささかまほこ ぶたにく あぶらあげ とうふ とうにゅうシュレッド だいす かつおぶし みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ ごぼう えのき 長ねぎ	616	23.8
6 金	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ ブロッコリーの マヨネーズあえ なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう あつあげ あおだいす みそ	こめ じゃがいも ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー キャベツ コーン はくさい なめこ 長 ねぎ	592	20.0
10 火	ごはん	牛乳	【目のあいごデー献立】 さばのてりやき にんじんのひきにくいため かぼちゃのみそしる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう サラダあぶら	にんじん もやし ビーマン えのき かぼちゃ たまねぎ	631	26.7
11 水	ごはん	牛乳	ハンバーグの ケチャップソースかけ こんにゃくとわかめのサラダ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ ウィンナー	こめ じゃがいも さとう ごま サラダあぶら	きゅうり もやし にんじん サラダこんにゃく たまねぎ キャベツ こまつな	584	20.2
12 木	ごはん	牛乳	しろみさかなのりんごソース ひじきとさつまいものにも だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう メルルーサ ひじき だいす とうふ みそ	こめ さつまいも こめこ でんぶん さとう ごま サラダあぶら こめあぶら	にんじん つきこんにゃく さやいんげん だいこん はくさい 長ねぎ りんご	635	25.2
13 金	キョロト こめこパン	牛乳	【オーストラリア交流献立】 チキンバルミジャーナ カラフルサラダ まめとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅうシュレッド ベーコン ミックスビーンズ	こめこパン こめこ ノンエッグマヨネーズ こめパンこ サラダあぶら	にんじん キャベツ コーン あかビーマン ブロッコリー たまねぎ もやし	664	30.2
16 月	ごはん	牛乳	セルフの ぶたにくぶりからどん のりしおピーンズ ごまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ みそ	こめ じゃがいも ごま さとう でんぶん サラダあぶら	たまねぎ もやし にんじん しめじ だいこん ビーマン しょうが にんにく	595	24.9
17 火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのしおこうじやき なますかぼちゃの ごまマヨあえ こんさいじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく ごぼう そうめんかぼちゃ にんじん きりほしだいこん れんこん ほうれんそう だいこん つきこんにゃく ながねぎ	590	24.2
18 水	ゆでちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ ぎょうざ きりほしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ みそ なると	ゆでちゅうかめん ごま さとう サラダあぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし キャベツ メンマ なら ほうれんそう きりほしだいこん	652	27.6
19 木	ごはん	牛乳	【食育の日 石川県】 あごフライ タルタルソースかけ れんこんサラダ さとやまさとうみじる	ぎゅうにゅう とびうお(あご) フライ とうふ	こめ サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ でんぶん こめあぶら	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん だいこん こまつな ほししいたけ	602	21.0
20 金	きのこごはん	牛乳	さけのごまみそやき ほうれんそうのいためもの うちまめいりからみっこじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ ベーコン ぶたにく うちまめ みそ だいす	こめ じゃがいも ごま サラダあぶら さとう	ごぼう しめじ えのき ほししいたけ ほうれんそう コーン にんじん もやし だいこん はくさい ながねぎ	583	29.0
24 火	ごはん	牛乳	がんものふくめに ツナサラダ さといもじる	ぎゅうにゅう がんもどき ツナ ぶたにく とうふ みそ だいす	こめ さとう さといも ノンエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ ごぼう しめじ つきこんにゃく ながねぎ	632	24.7
25 水	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため さつまいもごさかな こまつなのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ さつまいも ごま サラダあぶら さとう	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが キャベツ えのき もやし こまつな	619	25.7
27 金	あつぎり しょくパン	牛乳	オムレツのワインソースかけ じゃがいものサラダ とうにゅうコーンチャウダー りんごジャム	ぎゅうにゅう オムレツ あおだいす ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	あつぎりしょくパン ごま じゃがいも さとう サラダあぶら こめこ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ ほうれんそう りんご	645	24.7
30 月	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの みそいため ガーリックポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ だいす もずく とうふ みそ	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら でんぶん	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ビーマン しょうが しょうが ながねぎ ほうれんそう	596	21.2
31 火	ピラフ	牛乳	【ハロウィン献立】 かぼちゃひきにくフライ くわわかめサラダ ポークピーンズスープ	ぎゅうにゅう くきわかめ かぼちゃひきにくフライ ぶたにく しろいんげんまめ	こめ じゃがいも ごま さとう サラダあぶら こめあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし コーン にんにく キャベツ トマト	634	20.0