

# 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				
2	月	ごはん	牛乳	豚キムチ おおかポテト もずくのかきたまスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ かつお節 豆腐 もずく 卵	米 米油 砂糖 ごま 春雨 じゃがいも でんぷん ごま油	玉ねぎ にら しょうが キムチ えのきたけ 小松菜 長ねぎ	774	29.4	19.4	2.1
3	火	さつまいもごはん	牛乳	かれいの唐揚げ ごまあえ キャベツのみそ汁	牛乳 カレイ 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 もち米 さつまいも でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ごま	しょうが にんじん もやし 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ キャベツ	772	33.8	22.8	2.5
4	水	ごはん	牛乳	【いわしの日】 いわしのカリカリフライ 厚揚げとキャベツのツナ炒め 具だくさんみそ汁	牛乳 まいわし ツナ 厚揚げ 打ち豆 みそ	米 じゃがいも でんぷん 米粉 米油 砂糖	しょうが にんじん キャベツ ピーマン 大根 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	808	30.2	23.4	1.9
5	木	ゆでうどん	牛乳	鶏ごぼうのかきたま汁 ブロッコリーのおかかあえ 米粉のココアケーキ	牛乳 鶏肉 昆布 卵 かつお節 豆腐	ゆでうどん でんぷん ごま油 米粉 ココア 砂糖 米油	ごぼう にんじん 大根 えのきたけ 長ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	810	29.5	17.4	2.5
6	金	ごはん	牛乳	笹かまのチーズ焼き こんにやくとわかめのサラダ 五目中華うま煮	牛乳 笹かまぼこ チーズ わかめ 豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん ごま油	キャベツ こんにやく コーン しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ メンマ 長ねぎ	812	34.2	21.6	2.7
10	火	麦ごはん	牛乳	【目の愛護デー】 セルフの根菜そぼろ丼 かぼちゃのチーズ焼き なすとほうれんそうのみそ汁	牛乳 豚肉 卵 チーズ 厚揚げ みそ 大豆	米 大麦 米油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう れんこん 小松菜 かぼちゃ 大根 なす えのきたけ ほうれんそう 長ねぎ	854	33.3	27.0	2.2
11	水	厚切り食パン	牛乳	あわあめトースト ツナとキャベツの卵炒め ポークビーンズ	牛乳 ツナ 高野豆腐 豚肉 大豆	コッペパン バター あわあめ 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん キャベツ セロリー 玉ねぎ にんにく トマト	774	32.2	27.2	3.1
12	木	ごはん	牛乳	さばのねぎみそ焼き 根菜のおかかきんぴら 沢煮碗	牛乳 さば みそ さつま揚げ かつお節 豚肉	米 ごま油 さつまいも 米油 砂糖 春雨	にんにく しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん れんこん こんにやく 切干大根 えのきたけ 小松菜	783	31.8	17.8	2.1
13	金	ごはん	牛乳	野菜入りシュウマイ 春雨サラダ めっちゃうまジャージャン豆腐	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 厚揚げ みそ	米 砂糖 小麦粉 春雨 ごま油 米油 でんぷん	コーン 玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし 小松菜 しょうが にんにく メンマ 干ししいたけ 長ねぎ	864	30.6	25.4	2.4
16	月	ごはん	牛乳	春巻き カレーもやし 八宝菜	牛乳 豚肉 ちくわ うずら卵	米 米油 春雨 小麦粉 米粉 でんぷん	もやし 小松菜 コーン にんじん 玉ねぎ メンマ 白菜	811	25.5	25.5	2.4
17	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とり肉の甘酒みそ焼き キャベツのごまじょうゆあえ 塩こうじスープ	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 甘酒 ごま油 ごま	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん えのきたけ 白菜 小松菜 長ねぎ	759	30.4	22.4	2.1
18	水	ごはん	牛乳	【食育の日 石川県】 あごフライ れんこんサラダ めった汁	牛乳 とびうお 大豆 のり 豚肉 みそ	米 パン粉 小麦粉 米油 ノンエッグマヨネーズ 里いも	玉ねぎ れんこん キャベツ にんじん 小松菜 大根 ごぼう こんにやく しいたけ 長ねぎ	786	27.7	21.8	2.3
19	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン ひじきサラダ さつまいもとりにんごの重ね煮	牛乳 豚肉 なた みそ ひじき	中華麺 米油 ごま 砂糖 さつまいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ メンマ もやし 長ねぎ こんにやく 小松菜 コーン りんご レモン	801	28.6	14.7	2.4
20	金	ごはん	牛乳	鮭の紅葉焼き 白滝と野菜の炒めもの 五目根菜汁	牛乳 鮭 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも ごま油	にんじん しらたき キャベツ ピーマン ごぼう 大根 長ねぎ	755	33.2	20.0	2.0
23	月	麦ごはん	牛乳	秋野菜のエコカレー くきわかめのサラダ ミルクプリン	牛乳 鶏肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 米油 さつまいも カレールウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 ごぼう しめじ キャベツ コーン	804	24.2	20.2	2.2
24	火	ごはん	牛乳	手作りツナたまご焼き 五目豆 かぶのみそ汁	牛乳 卵 ツナ チーズ 大豆 ちくわ 厚揚げ みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ にんじん ごぼう こんにやく 干ししいたけ さやいんげん 白菜 長ねぎ かぶ	803	30.2	22.8	2.4
25	水	キャロット こめパン	牛乳	【オーストラリア献立】 チキンパルミジャーナ パスタサラダ 豆とベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 粉チーズ ベーコン 白いんげん豆 金時豆	こめパン 小麦粉 パン粉 米油 スパゲッティ	パセリ バジル にんじん コーン キャベツ 玉ねぎ 白菜	858	38.3	26.0	3.5
26	木	ごはん	牛乳	白身魚の梅みそ焼き ひじきと大豆の炒め煮 いももち汁	牛乳 ホキ みそ 大豆 ひじき 油揚げ ちくわ 厚揚げ	米 米油 砂糖 じゃがいも でんぷん	梅干し にんじん こんにやく ごぼう 大根 小松菜 長ねぎ	756	32.5	16.8	2.6
27	金	ごはん	牛乳	車ふカツのみそだれかけ のり酢あえ おでん	牛乳 みそ ツナ のり ちくわ 厚揚げ 昆布 うずら卵	米 ふ 米粉 パン粉 米パン粉 米油 砂糖 里いも	にんにく もやし 小松菜 にんじん 大根 こんにやく	817	27.0	23.6	2.5
30	月	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ 小松菜のごまマヨネーズあえ みそワタンスープ	牛乳 厚揚げ 青大豆 豚肉 なた みそ	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま ワタタン	しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん もやし メンマ にら	783	28.1	23.6	2.3
31	火	チキンライス	牛乳	【ハロウィン献立】 チーズオムレツ ハロウィンサラダ パンプキンポタージュ	鶏肉 牛乳 卵 チーズ かまぼこ ベーコン スキムミルク 大豆	米 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ ブロッコリー かぼちゃ パセリ	805	31.7	18.9	2.5

一食平均エネルギー：799 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：21.8 g

食塩：2.4 g

### 17日 ふるさと献立

こんげつ しょうえつ きこうふうど い はっこうしよくひんつか こんだて、とうじょう たの  
 今月は上越の気候風土を生かしてつくられた、発酵食品を使った献立が登場します。お楽しみに！

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。