

学 校 給 食 献 立 表

日 曜	献 立 名			使 用 食 材 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			
1	水	ごはん	牛乳	厚揚げの塩そぼろあんかけ ブロッコリーのピリうま漬け 鮭だんご汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 昆布 鮭 豆腐 味噌	米 ごま 砂糖 でんぷん	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん だいこん ごぼう しめじ 長ねぎ しょうが	742	30.5
2	木	大根菜めし	牛乳	厚焼き玉子 豚肉とじゃが芋のきんぴら 大根と白菜のみそ汁	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ 鯉節 味噌 大豆	米 麦 じゃがいも ごま サラダ油 ごま油 砂糖	だいこん葉 にんじん ごぼう つきこんにゃく さやいんげん だいこん はくさい 長ねぎ	783	29.9
6	月	ごはん	牛乳	やみつきチキン こんがりキツネの和風サラダ もずくのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ もずく 豆腐 味噌 大豆	米 砂糖 ごま ごま油 サラダ油	もやし キャベツ コーン たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ にんにく しょうが	748	31.8
7	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ たくこんあえ あまみそそぼろ肉じゃが	牛乳 いわし 豚肉 昆布 厚揚げ 大豆 味噌	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 でんぷん	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ つきこんにゃく さやいんげん	863	30.9
8	水	米粉めん	牛乳	秋の五目汁 ゆかりあえ こんこんスナック	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 青のり かまぼこ	米粉麺 さつまいも でんぷん 小麦粉 油	にんじん だいこん えのき しいたけ なめこ 小松菜 長ねぎ もやし キャベツ ごぼう れんこん	820	30.7
9	木	ごはん	牛乳	【いい菌の日】 めぎすと豆のカレー揚げ 切り干し大根ののり酢あえ 豆腐と小松菜のみそ汁 角チーズ	牛乳 めぎす 大豆 ツナ 海苔 豆腐 チーズ 味噌	米 じゃがいも でんぷん 砂糖 油	にんじん ほうれんそう だいこん 小松菜 もやし 切り干し大根	792	33.8
10	金	ごはん	牛乳	がんもの含め煮 大根のカレー炒め かき卵みそ汁	牛乳 豚肉 卵 大豆 がんも 味噌	米 じゃがいも サラダ油 砂糖	だいこん にんじん つきこんにゃく さやいんげん たまねぎ 長ねぎ	820	32.2
13	月	ごはん	牛乳	チーズ入り手作りツナ卵焼き さつま芋のごまマヨサラダ みぞれ汁	牛乳 卵 ツナ チーズ 大豆 豆腐	米 マヨネーズ 砂糖 ごま さつまいも	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん はくさい しいたけ つきこんにゃく 長ねぎ	855	28.4
14	火	ごはん	牛乳	ホッケのみそ焼き 切り昆布煮 さといも豚汁	牛乳 豚肉 ほっけ 昆布 さつま揚げ 豆腐 大豆 打ち豆 味噌	米 さといも 砂糖 サラダ油	にんじん ごぼう つきこんにゃく だいこん はくさい しょうが	771	34.9
15	水	ゆでうどん	牛乳	ごまみそ坦タスープ 白菜のおかか和え 大学いも	牛乳 豚肉 大豆 鯉節 味噌	ゆでうどん ごま 砂糖 サラダ油 さつまいも	にんじん もやし たまねぎ はくさい 長ねぎ ほししいたけ にんにく ほうれんそう しょうが	874	29.9
16	木	ごはん	牛乳	焼きししゃも うの花炒め うずらのたまご入り 和風カレー汁	牛乳 ししゃも 油揚げ ちくわ おから 青大豆 豚肉 ひじき うずらの卵	米 砂糖 じゃがいも サラダ油	にんじん ごぼう 長ねぎ たまねぎ はくさい 小松菜 ほししいたけ	821	30.2
17	金	アップル 米粉パン	牛乳	たらの香草パン粉焼き 小松菜のしゃきしゃきサラダ 大根のコンソメスープ	牛乳 タラ ベーコン	米粉パン じゃがいも マカロニ パン粉 砂糖 マヨネーズ サラダ油	キャベツ 小松菜 コーン たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう にんにく りんご	798	35.0
20	月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 きなこ豆 かきたまキムチスープ	牛乳 ツナ ひじき 大豆 きなこ 卵 味噌	米 麦 砂糖 でんぷん ごま サラダ油 ごま油	たまねぎ 小松菜 コーン はくさい にんじん 長ねぎ	754	28.9
21	火	ごはん	牛乳	【食育の日：栃木県】 揚げモロのケチャップソース もやしとニラのあえもの かんぴょうのたまごとし煮	牛乳 さめ 大豆 卵	米 じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖 ごま 油	もやし なら にんじん たまねぎ かんぴょう しいたけ さやいんげん しょうが	840	30.7
22	水	ごはん	牛乳	【和食の日】 さばの味噌煮 ごまあえ すまし汁	牛乳 さば 昆布 かまぼこ 豆腐 味噌	米 ごま 砂糖	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし えのき しいたけ しらたき 水菜 しょうが	761	32.5
24	金	コッペパン	牛乳	手作り豆腐ハンバーグ 小松菜とコーンのソテー 白菜とうずら卵のクリーム煮	牛乳 豚肉 押し豆腐 ウインナー うずらの卵 白いんげん豆 ひじき 脱脂粉乳	コッペパン パン粉 米粉 砂糖 サラダ油 じゃがいも	たまねぎ トマト にんじん キャベツ 小松菜 コーン はくさい にんにく	802	37.6
27	月	麦ごはん	牛乳	秋野菜カレー こんにゃくとわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ヨーグルト	米 麦 さつまいも ごま 米粉 サラダ油	たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ コーン サラダこんにゃく しょうが にんにく	888	28.2
28	火	ごはん	牛乳	あじフライ わかめとちくわの さっぱり和え 鶏ごぼう汁	牛乳 あじ わかめ ちくわ 鶏肉	米 砂糖 ごま ごま油 油	キャベツ 小松菜 ごぼう にんじん つきこんにゃく しいたけ だいこん 長ねぎ	760	28.5
29	水	ツナコーン ライス	牛乳	ハンバーグの ブラウンソースかけ 青大豆のサラダ 季節野菜たっぷりポトフ	牛乳 ツナ ハンバーグ 青大豆 チーズ 鶏肉	米 麦 じゃがいも サラダ油	たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜 だいこん はくさい しめじ コーン	797	30.9
30	木	ごはん	牛乳	【きらっと新潟米 地場もん献立】 めぎすのチーズつくね 花野菜のごまマヨネーズあえ 秋野菜のみそ汁	牛乳 めぎす 押し豆腐 ひじき 味噌 チーズ 油揚げ	米 さつまいも パン粉 ごま マヨネーズ	カリフラワー キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん はくさい しめじ 長ねぎ しょうが	804	29.9

一食平均エネルギー：805 Kcal

たんぱく質：31.3 g

脂質：21.6 g

食塩：2.4 g

★献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。