

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	金	ごはん		たらのりんごソース ちくさあえ とんじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ でんぷん あぶら さとう	もやし ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こんにゃく しょうが りんご コーン	609	26.0
4	月	わかめごはん		あつやきたまご わふうこめこマカロニサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう わかめ たまご ツナ とうふ	こめ こめこマカロニ サラダあぶら さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく ながねぎ	587	21.1
5	火	ごはん		めぎすのこめこあげ カレーふうみ れんこんのきんぴら はくさいとさといもの みそしる	ぎゅうにゅう めぎす あつあげ さつまあげ くきわかめ みそ	こめ さといも こめこ ごま さとう サラダあぶら あぶら	にんじん れんこん こんにゃく はくさい ほうれんそう ながねぎ	612	26.8
6	水	ソフトめん		ビーンズミートソース かいそうこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だいずミート わかめ	ソフトめん さとう こめこ サラダあぶら	にんじん たまねぎ トマト しいたけ キャベツ コーン こんにゃく しょうが にんにく	671	28.7
7	木	ごはん		【たいせつこんだて】 あつあげのみぞれボンず こんこんツナマヨあえ たらのかすじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たら とうふ かまぼこ みそ さけかす	こめ でんぷん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん れんこん キャベツ ごぼう ながねぎ はくさい	590	24.0
8	金	まるパン		セルフのてりやき ハンバーガー コールスローサラダ とりだんごとふゆやさいの とうにゅうチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しろいんげんまめ みそ	まるパン こめこ さとう でんぷん サラダあぶら	たまねぎ キャベツ コーン にんじん はくさい しめじ ブロッコリー	544	24.2
11	月	ごはん		セルフのしおだれ やきにくどん みそポテト ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ あつあげ とうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん サラダあぶら ごまあぶら	もやし にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん キャベツ しめじ しょうが にんにく	583	20.3
12	火	ごはん		【ふるさとこんだて】 さめのたつたあげ アスパラなのこんぶあえ いもがらいいしおこうじ スープ	ぎゅうにゅう さめ とうふ こんぶ	こめ じゃがいも こめこ でんぷん あぶら	にんじん アスパラな もやし しょうが キャベツ いもがら	614	24.0
13	水	ゆで ちゅうかめん		マーボースープ ささかまのりマヨやき こんにゃくのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ だいず ささかまぼこ	ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん いら キャベツ こんにゃく しょうが にんにく コーン メンマ	693	30.1
14	木	ごはん		ぶたにくのキムたくいため ごまあえ こまつなとあつあげの みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	はくさい だいこん えのき キャベツ にんじん ブロッコリー こまつな	595	24.0
15	金	こくとう コッペパン		ホキのマヨコーンやき じゃがいものガーリック ケチャップ やさいスープ	ぎゅうにゅう ホキ	コッペパン くらざとう じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん はくさい えのき コーン ほうれんそう にんにく	586	25.4
18	月	ごはん		ぎょうざ きりほしだいこんの いためナムル ちゅうかふうとろみスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	こめ こむぎこ ごまあぶら でんぷん	にんじん きりほしだいこん いら にんにく たまねぎ はくさい メンマ	610	23.5
19	火	ごはん		【しょくいくのひ： いわてけん】 さけのごまマヨやき わかめあえもの こめこのひつつみ汁	ぎゅうにゅう さけ わかめ とうふ	こめ むぎ こめこ でんぷん サラダあぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ	637	25.1
20	水	ごはん		ふゆやさいかレー くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ あおだいず	こめ むぎ さといも さとう サラダあぶら こめこ ごま	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー きりほしだいこん キャベツ	616	21.3
21	木	キャロット ライス		【クリスマスこんだて】 チキンのトマト とうにゅうチーズやき ブロッコリーと カリフラワーのサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう とうにゅうシュレッド	こめ じゃがいも サラダあぶら こめこ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう エリンギ	567	24.5

一食平均エネルギー：608 Kcal

たんぱく質：24.6 g

脂質：16.8 g

食塩：1.9 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。