

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 |
| 1 | 木 | ごはん | 牛乳 | ちくわのおかかマヨ焼き ごまゆかり和え 高野豆腐のたまごとじ煮 | 牛乳 ちくわ かつお節 青のり 鶏肉 高野豆腐 卵 | 米 ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも 砂糖 | 大根 キャベツ 小松菜 赤しそ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 水菜 | 778 | 30.8 |
| 2 | 金 | ごはん | 牛乳 | いわしのたつた揚げ ごまケチャップソース 鬼は外サラダ 呉汁 | 牛乳 いわし 大豆 かまぼこ 豆腐 みそ | 米 でんぶん 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも | キャベツ 小松菜 コーン 大根 にんじん 長ねぎ | 787 | 29.1 |
| 5 | 月 | わかめ ごはん | 牛乳 | 【初午献立】 がんもどきの塩そばろあんかけ 青菜の昆布和え 子ぎつね団子汁 | わかめ 牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 豚肉 昆布 鶏肉 油揚げ | 米 水あめ でんぶん 砂糖 ごま じゃがいも なたね油 | にんじん しょうが キャベツ もやし 小松菜 大根 白菜 干しいたけ 長ねぎ | 714 | 26.9 |
| 6 | 火 | ごはん | 牛乳 | 鮭のみそマヨ焼き いそ和え 具だくさん汁 | 牛乳 鮭 みそ のり 豚肉 厚揚げ | 米 ノエッグマヨネーズ じゃがいも | にんじん もやし アスパラ菜 コーン 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ | 772 | 35.9 |
| 7 | 水 | ごはん | 牛乳 | とりの照り焼き ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが | 牛乳 鶏肉 かつお節 ツナ 厚揚げ | 米 砂糖 じゃがいも 米油 | しょうが ブロッコリー もやし コーン にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん にんにく | 765 | 35.0 |
| 8 | 木 | ゆで中華麺 | 牛乳 | ごまみそ豆乳坦々めんスープ 野菜しゅうまい 切り干しパンサンスー | 牛乳 豚肉 大豆クラッシュ みそ 豆乳 鶏肉 | 中華麺 米油 砂糖 ねりごま ごま ラード パン粉 小麦粉 ごま油 | しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ メンマ にら コーン ほうれん草 もやし 小松菜 切干大根 | 882 | 36.8 |
| 9 | 金 | 厚切り 食パン | 牛乳 | みかんジャム ひじきと大豆の豆乳チーズ焼き コールスローサラダ 鮭団子と白菜の豆乳スープ | 牛乳 豚肉 大豆 ひじき 豆乳シュレッド 鮭 たら みそ 白いんげん豆 豆乳 | 食パン 砂糖 米油 マカロニ じゃがいも 米粉 | みかん 玉ねぎ トマト キャベツ 大根 にんじん コーン 白菜 ブロッコリー | 819 | 32.7 |
| 13 | 火 | ごはん | 牛乳 | コロコロ豆の豚キムチ炒め 青のりローストポテト かき卵みそ汁 | 牛乳 大豆 豚肉 みそ 青のり 豆腐 卵 わかめ みそ | 米 米油 春雨 砂糖 じゃがいも | しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ キムチ にら にんじん えのきたけ | 739 | 27.4 |
| 14 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | セルフのビビンバどん みそワタンスープ チョコプリン (卵乳大豆 不使用) | 牛乳 豚肉 大豆 なると みそ | 米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油 ワタタン 米粉 | えのきたけ ごぼう 長ねぎ にんにく しょうが 切干大根 アスパラ菜 もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 メンマ にら | 741 | 25.7 |
| 15 | 木 | ソフト麺 | 牛乳 | うずらの卵入りカレー南蛮汁 黒糖きなこ豆 わかめとこんにゃくのサラダ | 牛乳 豚肉 油揚げ なると うずら卵 炒り大豆 きなこ わかめ | ソフトめん カレールウ でんぶん 黒砂糖 米油 砂糖 ごま | 玉ねぎ にんじん 白菜 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 サラダこんにゃく キャベツ もやし コーン | 821 | 35.1 |
| 16 | 金 | コッペパン | 牛乳 | オムレツの豆乳チーズソース 塩こうじドレッシングのイタリアンサラダ ブラウンシチュー | 牛乳 卵 豆乳シュレッド ハム 豚肉 | コッペパン タピオカでんぶん 砂糖 ひまわり油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも オリーブ油 米油 米粉のハヤシルウ | 玉ねぎ パセリ アスパラ菜 キャベツ コーン バジル にんにく しょうが セロリー にんじん エリンギ トマト ブロッコリー | 815 | 32.8 |
| 19 | 月 | まめごはん | 牛乳 | 五目厚焼玉子 しらたきのつるつる炒め 雪下野菜の酒かす汁 | 大豆 昆布 牛乳 卵 鶏肉 もずく ツナ 豚肉 厚揚げ みそ | 米 大麦 砂糖 でんぶん ひまわり油 米油 じゃがいも 酒かす | にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しらたき ピーマン 大根 白菜 しめじ 小松菜 長ねぎ | 760 | 31.4 |
| 20 | 火 | ごはん | 牛乳 | さばのソース焼き アスパラ菜のごまマヨあえ 打ち豆のみそ汁 | 牛乳 さば ちくわ 豆腐 打ち豆 みそ | 米 砂糖 でんぶん ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも | しょうが アスパラ菜 白菜 にんじん コーン 大根 ごぼう 長ねぎ | 807 | 33.2 |
| 21 | 水 | ごはん | 牛乳 | 【食育の日 兵庫県】 セルフのかつめし きゃべつの風味漬け たっぷりたまねぎスープ | 牛乳 豚肉 昆布 ベーコン | 米 米粉 小麦粉 ノエッグマヨネーズ 米パン粉 米油 米粉 砂糖 米粉ハヤシルウ ごま油 | 大根 キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ もやし えのきたけ 小松菜 | 781 | 29.3 |
| 22 | 木 | ごはん | 牛乳 | めぎすのピリ辛塩こうじ焼き 茎わかめのきんぴら すき焼き風煮 | 牛乳 めぎす 茎わかめ さつま揚げ 豚肉 焼き豆腐 | 米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま ふ | にんじん ごぼう 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき 水菜 | 725 | 32.3 |
| 26 | 月 | ごはん | 牛乳 | ししゃもフリッター ひじきサラダ みそちゃんこ鍋 | 牛乳 ししゃも おきあみ 青のり ひじき 鶏肉 油揚げ なると みそ 大豆 | 米 小麦粉 でんぶん もち米 砂糖 大豆油 ごま油 米油 米粉 | もやし コーン アスパラ菜 玉ねぎ にんにく しょうが にんじん 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ | 756 | 29.6 |
| 27 | 火 | ごはん | 牛乳 | 手作り豆腐ハンバーグのおろしソースがけ 刻み昆布のオイスターソース炒め 青菜のみそ汁 | 牛乳 ツナ 豆腐 おから ひじき 昆布 さつま揚げ 厚揚げ みそ | 米 でんぶん ごま ごま油 米油 砂糖 じゃがいも | 玉ねぎ にんじん しょうが 大根 しいたけ メンマ もやし しらたき 白菜 小松菜 長ねぎ | 729 | 24.9 |
| 28 | 水 | ごはん | 発酵乳 | 【ふるさと献立】 たらの和風あんかけ なめたけあえ 給食版 さかきん発酵鍋 | 飲むヨーグルト スキムミルク たら 鶏肉 めぎす 昆布 みそ | 米 砂糖 でんぶん 米油 里いも 酒かす | 玉ねぎ えのきたけ アスパラ菜 キャベツ にんじん もやし なめたけ 水菜 しらたき 長ねぎ | 710 | 33.0 |
| 29 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | ポークエッグカレー かみかみ大豆サラダ | 牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 わかめ かまぼこ | 米 大麦 じゃがいも 米油 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 切干大根 アスパラ菜 | 774 | 25.8 |

一食平均エネルギー：772 Kcal

たんぱく質：30.9 g

脂質：21.2 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス・対策等のため変更する場合があります。