

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				
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすと大豆の甘辛揚げ とう菜の塩昆布あえ 団子入りお花見のっぺい汁	牛乳 めぎす 大豆 昆布 かまぼこ	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖 白玉もち	長ねぎ もやし 冬菜 コーン にんじん 大根 干しいたけ たけのこ こんにゃく	762	27.6	15.0	2.0
10	水	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き のり酢あえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも ツナ のり 豚肉 厚揚げ	米 米油 じゃがいも 砂糖	もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	769	31.2	19.1	2.0
11	木	ごはん (マスカット 味)	牛乳	とりの唐揚げ 切り干し大根のごま酢あえ もやしのみそ汁	発酵乳 スキムミルク 鶏肉 油揚げ みそ 大豆	米 水あめ 米粉 でんぷん 米油 ごま 砂糖	ぶどう しょうが 切干大根 キャベツ 小松菜 コーン にんじん えのきたけ 玉ねぎ もやし	745	26.7	20.4	2.0
12	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくとわかめのサラダ おめでとうデザート	牛乳 豚肉 大豆 わかめ 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも カレールー 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ こんにゃく コーン いちご	844	28.8	21.3	2.4
15	月	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 じゃがいもの ケチャップがらめ 春キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン にんにく えのきたけ キャベツ	723	27.6	15.7	2.2
16	火	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ もやしのごま炒め かきたまみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 ごま油 砂糖 米油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 切干大根 もやし にら 玉ねぎ 小松菜	764	28.9	21.4	2.3
17	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツのワインソースがけ お花畑サラダ 春野菜のクリームシチュー	牛乳 卵 豆腐 鶏肉 大豆	こめ粉パン でんぷん 砂糖 マカロニ オリーブ油 じゃがいも 米油 米粉	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ かぶ	870	35.7	36.2	3.1
18	木	ゆでうどん	牛乳	和風汁 大豆と小魚の黒糖がらめ ゆかり和え	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 昆布 大豆 片口いわし	ゆでうどん 黒砂糖	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ	727	31.8	14.2	2.5
19	金	茶飯	牛乳	さわらのお好み焼き風味 たくあんあえ 塩こうじスープ	牛乳 さわら かつお節 青のり ウインナー 厚揚げ	米 もち米 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 大根 しめじ ブロッコリー	829	33.7	26.0	3.0
22	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソース 梅おかか和え ツナと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 かつお節 ツナ 厚揚げ みそ 鶏肉	米 オリーブ油 甘酒 じゃがいも ラード でんぷん	玉ねぎ にんにく トマト もやし 小松菜 にんじん 梅干し キャベツ	740	28.0	18.5	2.4
23	火	ごはん	牛乳	ちくわのごまマヨ焼き うどのおかかきんぴら 春野菜豚汁	牛乳 ちくわ 青のり さつま揚げ かつお節 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも 米油 砂糖	にんじん こんにゃく やまうど ごぼう 玉ねぎ かぶ キャベツ	759	28.2	17.7	2.5
24	水	黒糖パン	牛乳	ほきのガーリックマヨ焼き こまつなとコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 ほき ウインナー 大豆	コッペパン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖	にんにく パセリ にんじん キャベツ 小松菜 コーン 玉ねぎ エリンギ トマト	784	35.0	25.0	3.3
25	木	ソフト麺	牛乳	うずらの卵入り 五目あんかけスープ くきわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なると うずら卵 茎わかめ ヨーグルト	ソフトめん ごま油 でんぷん 米油 砂糖	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 干しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	785	32.1	16.4	2.4
26	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ にんじんのツナ炒め 厚揚げの中華煮	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 ツナ 豚肉 厚揚げ みそ	米 小麦粉 でんぷん 米油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ラード	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが にんじん もやし 小松菜 メンマ こんにゃく さやいんげん	835	29.8	24.2	2.1
30	火	ごはん	牛乳	さばの二倍酢焼き ごぼうのごまマヨあえ 新たまねぎのみそ汁	牛乳 さば 豆腐 油揚げ みそ	米 ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ ごぼう にんじん コーン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	802	32.4	25.5	2.2

一食平均エネルギー：783 Kcal

たんぱく質：30.5 g

脂質：21.1 g

食塩：2.4 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。