

# 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	食塩 相当量 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	麦ごはん	牛乳	エッグカレー こんにやくと冬菜のサラダ お祝いいちごゼリー	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 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 冬菜 サラダこんにやく コーン いちご	830	26.1	20.7	2.2
10 水	黒糖パン	牛乳	ほきのガーリックマヨ焼き 野菜とツナのソース炒め ミネストローネ	牛乳 ほき ツナ ベーコン 大豆	コッペパン 黒砂糖 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 切干大根 もやし ピーマン 玉ねぎ エリンギ トマト	795	37.6	26.2	3.5
<p>☆ふるさと献立 今月のふるさと献立は、桜や菜の花などのお花見をイメージしています。</p>										
11 木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 お花の豆腐ハンバーグ 菜の花あえ お花見のっぺい汁	牛乳 豆腐 鶏肉 おから 卵 昆布 かまぼこ	米 調合油 砂糖 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ にんじん もやし 冬菜 大根 干しいたけ こんにやく	745	29.2	14.3	2.0
12 金	麦ごはん	牛乳	季節野菜のツナそぼろ丼 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 卵 ツナ 大豆 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん 冬菜 にんにく えのきたけ 玉ねぎ キャベツ	798	29.5	21.8	2.1
15 月	ゆでうどん	牛乳	和風かきたま汁 大豆と小魚の黒糖がらめ ゆかり和え	牛乳 鶏肉 昆布 卵 大豆 片口いわし	ゆでうどん でんぷん 米油 黒砂糖 ごま	にんじん えのきたけ ごぼう ほうれん草 もやし キャベツ 小松菜 赤しそ	761	33.4	17.4	2.4
16 火	ごはん	牛乳	さわらのお好み焼き風 ブロッコリーのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 さわら かつお節 青のり 豆腐 大豆 みそ	米 マヨネーズ ごま ごま油 じゃがいも	ブロッコリー にんじん キャベツ 玉ねぎ ほうれん草	807	33.7	23.4	2.0
17 水	ごはん	牛乳	鶏肉のヘルシーから揚げ ごまサラダ 和風カレースープ	牛乳 鶏肉 青大豆 ツナ	米 ごま油 でんぷん 米粉 ごま 米油 カレールー	しょうが にんにく にんじん もやし コーン 玉ねぎ トマト キャベツ ほうれん草	847	31.6	26.8	2.1
18 木	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 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 ほうれん草	776	28.8	21.3	2.2
19 金	ごはん	牛乳	めぎすのごま味噌焼き のり酢あえ 肉じゃが	牛乳 めぎす みそ ツナ のり 豚肉 厚揚げ	米 ごま 砂糖 米油 じゃがいも	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	839	38.0	21.4	2.3
22 月	ソフト麺	牛乳	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 なた 茎わかめ ヨーグルト	ソフトめん 米油 でんぷん ごま油 ごま 砂糖	にんじん もやし 干しいたけ ほうれん草 しょうが キャベツ きゅうり	768	31.5	15.5	2.5
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 春野菜の豚汁	牛乳 ちくわ 青のり さつま揚げ 茎わかめ かつお節 豚肉 豆腐 みそ	米 マヨネーズ ごま 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん ごぼう うど こんにやく かぶ かぶの葉 キャベツ	809	30.4	20.0	2.6
24 水	アップル 米粉パン	飲む ヨーグルト (マスカット)	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	飲むヨーグルト 卵 鶏肉 大豆 牛乳	こめ粉パン 砂糖 マカロニ 米油 じゃがいも 米粉 でんぷん	りんご ぶどう にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ かぶ かぶの葉	784	34.3	18.0	3.0
25 木	ごはん	牛乳	ギョーザ 野菜のツナ炒め 厚揚げの中華煮	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 厚揚げ	米 小麦粉 大豆油 でんぷん 米油 ごま油 じゃがいも 砂糖 ラード	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが にんじん もやし ピーマン にんにく メンマ さやいんげん	865	30.4	25.8	1.9
26 金	ごはん	牛乳	さばの二倍酢焼き 春野菜のごまマヨあえ 新たまねぎのみそ汁	牛乳 さば 豆腐 油揚げ みそ	米 ごま マヨネーズ	しょうが キャベツ ごぼう うど にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	830	33.0	27.6	2.2
30 火	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲ風スープ	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ なた 卵 みそ	米 大麦 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん	にんにく 切干大根 しらたき にんじん ほうれん草 もやし えのきたけ キムチ にら	747	32.8	18.8	2.3

一食平均エネルギー：800 Kcal

たんぱく質：32.0 g

脂質：21.3 g

食塩：2.3 g