

学校給食献立表

日	曜	献立名			使用材料名				エネルギー Kcal	たんぱく質 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					
3	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ちくわのおかかマヨやき ゆかりあえ しんじゃがいもとたけのこの そぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	もやし キャベツ にんじん こまつな あかしそ たまねぎ たけのこ しらたき さやいんげん	622	22.4	16.5	2.1	
4	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【カミカミこんだて】 ししゃものいそべあげ きりほしだいこんのソースいため かみかみとんじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり さつまあげ ぶたにく くきわかめ うちめめ だいす みそ	こめ こめこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	にんじん きりほしだいこん もやし ビーマン ごぼう たまねぎ こんにゃく	664	26.5	20.5	1.9	
5	水	うどん	のむ ヨーグルト	さんさいうどんじる カレーポテトピーンズ わかめのサラダ	のむヨーグルト ぶたにく あぶらあげ だいす わかめ	うどん さとう じゃがいも でんぶん こめあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ わらび みずな えのきたけ うど なめこ たけのこ こまつな きゅうり もやし	606	22.7	9.5	2.1	
6	木	ごはん	ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい もやしのナムル ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう たら とうふ ぶたにく あつあげ みそ	こめ でんぶん パンこ こむぎこ さとう ラード こめあぶら こめあぶら	コーン たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく しいたけ メンマ ながねぎ	596	22.2	17.6	1.7	
7	金	ごはん	ぎゅうにゅう	たらのこうそう こめこパンこやき キャベツとコーンのソテー みそストローネ	ぎゅうにゅう たら ベーコン ぶたにく だいす みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめパンこ こめあぶら じゃがいも こめこマカロニ	にんにく バジル パセリ キャベツ コーン トマト セロリー にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	600	26.9	15.2	1.7	
10	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのバーベキューソース いそあえ もやしとあぶらあげのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ あぶらあげ わかめ だいす みそ	こめ さとう でんぶん	りんご にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ もやし えのきたけ	604	28.0	17.8	1.9	
11	火	あじさい ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご おひたし ツナじゃが	あおだいす ぎゅうにゅう たまご ツナ あつあげ	こめ くらまい さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも だいすあぶら	あかしそ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく しめじ さやいんげん	650	24.7	20.9	2.2	
12	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグのきのこソースかけ きりほしだいこんのいために めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう とり ぶたにく あぶらあげ めぎす あつあげ みそ だいす	こめ でんぶん こめあぶら さとう ラード	たまねぎ えのきたけ しめじ きりほしだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ ごぼう ながねぎ	620	26.7	16.8	2.2	
13	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さわらのうめこうじやき きゅうりのうめこんぶあえ ひめたけじる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう さわら こんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく キャベツ もやし コーン きゅうり うめほし たまねぎ ひめたけのこ びどうかじゅう	638	28.2	16.7	1.8	
14	金	コッペパン	ぎゅうにゅう	チリピーンズ アスパラのレモンふうみサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン とうにゅう	コッペパン こめあぶら さとう こめこマカロニ じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ コーン アスパラガス レモンじる ブロッコリー	592	25.1	19.9	2.4	
17	月	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのガパオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン	こめ こめあぶら こめあぶら はるさめ さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ ビーマン きゅうり あかビーマン バジル キャベツ にんじん しめじ トマト レタス	574	21.4	14.9	2.1	
18	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【しょくいくのひ ながさきけん】 しろみざかなのながさきてんぶら うらがみそぼろ にゅうめん	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく さつまあげ なると とうふ こんぶ	こめ こめこ ノンエッグマヨネーズ さとう こめあぶら こめあぶら そうめん	にんじん ごぼう こんにゃく もやし しいたけ えのきたけ こまつな ながねぎ	638	28.5	15.9	2.0	
19	水	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	わかめラーメンスープ こんにゃくサラダ てづくりベーコン こめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ ベーコン	ちゅうかめん さとう こめあぶら こめあぶら こめこ	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ キャベツ こまつな こんにゃく コーン	656	24.8	15.7	2.2	
20	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのあおじそいため あおのりローストポテト しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが あおじそ キャベツ ほうれんそう	611	22.9	16.6	1.4	
21	金	アップル こめこパン	ぎゅうにゅう	しんじゃがとうにゅうグラタン フレンチサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とり とうにゅうチーズ	こめこパン じゃがいも こめあぶら こめこ さとう なたねあぶら	りんご たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン しょうが もやし しめじ ブロッコリー にんにく	610	23.6	20.9	2.3	
24	月	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのツナコーンそぼろどん きりほしだいこんのナムル もすくスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいす もすく とうふ	こめ こめあぶら さとう こめあぶら	にんじん ごぼう コーン さやいんげん きりほしだいこん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ながねぎ	579	22.4	17.1	1.8	
25	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのうめマヨやき ひじきとだいすのいりに なすのみそじる	ぎゅうにゅう さば みそ だいす ひじき ちくわ あつあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	うめほし にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ なす こまつな	663	29.5	22.1	1.9	
26	水	ソフトめん	ぎゅうにゅう	スタミナキムチスープ こくとうきなこまめ あおなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく いりだいす きなこ	ソフトめん こめあぶら くらざとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ キムチ にら こまつな キャベツ もやし	602	28.4	14.4	1.8	
27	木	ごはん	ぎゅうにゅう	スパイスキーマカレー かみかみだいすサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あおだいす わかめ ヨーグルト	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ さとう カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりほしだいこん キャベツ	686	23.1	18.7	2.1	
28	金	うめじゃこ ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのみそだれかけ キャベツのツナいため さわにわん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あつあげ みそ ツナ ぶたにく	こめ おおむぎ さとう こめあぶら	うめほし キャベツ もやし にんじん こまつな たけのこ えのきたけ ごぼう しらたき ながねぎ	594	25.9	18.9	1.9	

一食平均エネルギー：620kcal

たんぱく質：25.3g

脂質：17.3g

食塩：1.9g

★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。