

# 学校給食こんだて表

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
3	月	ごはん	牛乳	あじのトマトチーズやき やさいとベーコンのいためもの かきたまじる	牛乳 あじ チーズ ベーコン 豆腐 卵	米 オリーブ油 米油 でんぷん	たまねぎ にんにく バジル キャベツ ほうれん草 とうもろこし にんじん えのきたけ こねぎ	616	29.9
4	火	ごはん	牛乳	いかのたつたあげ アスパラのこんぶあえ けんちんじる	牛乳 いか 昆布 ちくわ 豆腐	米 でんぷん 米油 ごま油 じゃがいも	しょうが ★アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん にんじん ごぼう しめじ こんにゃく 長ねぎ	632	25.7
5	水	うどん	牛乳	カレーなんばんじる アーモンドサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	うどん 小麦粉 パーム油 なたね油 でんぷん アーモンド 米油 カレールウ	たまねぎ もやし にんじん 長ねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	690	27.8
6	木	むぎごはん	牛乳	セルフのかみかみどん あおりのポテト とうふのみそしる	牛乳 豚肉 青のり 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 精麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん ビーマン メンマ こんにゃく キャベツ えのきたけ 長ねぎ	621	25.1
7	金	ごはん	牛乳	【牧中3年生が考えた献立】 あつやきたまご ゆかりあえ にくじゃが	牛乳 卵 豚肉	米 砂糖 じゃがいも 米油	キャベツ もやし にんじん 赤しそ たまねぎ しめじ しらたき さやいんげん	619	25.6
10	月	ごはん	牛乳	いわしのうめに さやいんげんのごまあえ じゃがいものみそしる	牛乳 いわし 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	梅干し キャベツ さやいんげん もやし にんじん 長ねぎ	675	25.9
11	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソースがけ アスパラとコーンのソテー トマトとニラのたまごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 卵	米 砂糖 米油 でんぷん ラード	たまねぎ だいこん キャベツ ★アスパラガス とうもろこし トマト たら	640	25.1
12	水	ごはん	牛乳	かつおのフライ くきわかめのきんぴら とりだんごじる	牛乳 かつお さつま揚げ 茎わかめ 鶏肉 豆腐	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん さやいんげん こんにゃく たまねぎ だいこん ごぼう 干しいたけ	647	25.7
13	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あつあげのやくみソースがけ たくあんあえ メギスのつみれと アスパラのごまじる	牛乳 厚揚げ かつお節 めぎす みそ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん ★アスパラガス こんにゃく	623	24.8
14	金	コッペパン	牛乳	チリコンカン フルーツサラダ マカロニスープ	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 ベーコン	パン 米油 パン粉 じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり みかん パイナップル はくさい にんじん	604	25.8
17	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとピーマンの しょうがいため かりこりきゅうり わかめのみそしる	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	エリンギ たまねぎ ビーマン にんじん しょうが きゅうり 長ねぎ	613	26.8
18	火	ごはん	牛乳	がんもどきやさいあんかけ ふうみあえ じゃがいもとちくわのみそしる	牛乳 がんもどき 豚肉 豆腐 ちくわ みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ もやし キャベツ きゅうり 福神漬 長ねぎ	650	25.3
19	水	ちゅうかめん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～九州～ ちゃんぽんスープ きびなごフライ ひじきとだいたいのサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ きびなご ひじき 大豆	中華麺 でんぷん 米油	もやし キャベツ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし しょうが	659	28.5
20	木	ごはん	牛乳	さばのこうみやき ごぼうのみそいため もずくスープ	牛乳 さば 豚肉 みそ 豆腐 きもずく かまぼこ	米 ごま油 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	624	28.2
21	金	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ブロッコリーのかおりあえ はるさめスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 なた	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま 春雨	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ブロッコリー キャベツ もやし メンマ しいたけ 長ねぎ	620	22.0
24	月	むぎごはん	牛乳	だいたいのりカレー こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 精麦 じゃがいも 米油 小麦粉 パーム油 なたね油 ごま油 砂糖 カレールウ	たまねぎ にんじん りんご こんにゃく もやし きゅうり とうもろこし	671	22.2
25	火	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ おひたし ごもくスープ	牛乳 子持ちししゃも 青のり 豚肉 みそ	米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米油	もやし ほうれん草 にんじん キャベツ たまねぎ しめじ きくらげ メンマ とうもろこし	627	23.5
26	水	ごはん	牛乳	ホッケのてりやき きりぼしだいこんの やさそばふういため あつあげのみそしる	牛乳 ほっけ ハム 青のり 厚揚げ みそ 大豆	米 米油 じゃがいも	しょうが ★切り干し大根 にんじん キャベツ ビーマン たまねぎ ほうれん草	627	27.5
27	木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのナムル マーボーあつあげ	牛乳 スケトウダラ 豚肉 厚揚げ みそ 豆腐	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま ごま油 米油 パン粉	とうもろこし たまねぎ もやし 小松菜 にんじん たら 長ねぎ しょうが にんにく しいたけ たけのこ	648	26.0
28	金	こめこの アップル パン	牛乳	トマトソースオムレツ ブロッコリーのツナソテー とうにゅうコーンスープ	牛乳 卵 ツナ ベーコン 豆乳	米粉パン オリーブ油 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	りんご たまねぎ にんにく トマト キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし パセリ	649	27.8

一食平均エネルギー：638 Kcal

たんぱく質：26.0 g

脂質：17.8 g

食塩：2.2 g

・献立は食材料の入荷状況やO157、ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。・★の食材は牧区でとれた野菜です。