

学 校 給 食 献 立 表

日	曜	献立		名	使用材料名			エネルギー	たん白質
		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	Kcal
3	月	ごはん	牛乳	あじのトマトチーズ焼き 野菜とベーコンの炒め物 かきたま汁	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	725	34.6
4	火	ごはん	牛乳	いかの竜田揚げ アスパラの昆布和え けんちん汁	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	746	29.7
5	水	うどん	牛乳	カレー南蛮汁 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	832	32.5
6	木	麦ごはん	牛乳	セルフのかみかみ丼 青のりポテト 豆腐のみそ汁	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 ピーマン メンマ こんにゃく キャベツ えのきたけ 長ねぎ	733	29.1
7	金	ごはん	牛乳	【牧中3年生が考えた献立】 厚焼き卵 ゆかりあえ 肉じゃが	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	731	29.5
10	月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 さやいんげんのごまあえ じゃがいものみそ汁	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	768	28.2
11	火	給食なし							
12	水	給食なし							
13	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げの薬味ソースがけ たくあん和え メギスのつまれと アスパラのごま汁	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	757	30.2
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	741	30.7
17	月	ごはん	牛乳	豚肉とピーマンの生姜炒め かりこりきゅうり わかめのみそ汁	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 ピーマン にんじん しょうが きゅうり 長ねぎ	727	30.9
18	火	ごはん	牛乳	がんもどき野菜あんかけ 風味あえ じゃがいもとちくわのみそ汁	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	841	33.0
19	水	中華麺	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 ひじきと大豆のサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ きびなご ひじき 青大豆	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	814	35.2
20	木	ごはん	牛乳	さばの香味焼き ごぼうのみそ炒め もずくスープ	牛乳 さば 豚肉 みそ 豆腐 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	730	32.7
21	金	ごはん	牛乳	ミートボール酢豚 ブロッコリーの香りあえ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 なんと	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	730	25.2
24	月	麦ごはん	牛乳	大豆入りカレー 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	797	25.5
25	火	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ おひたし 五目スープ	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	768	30.8
26	水	ごはん	牛乳	ホッケの照り焼き 切干大根の焼きそば風炒め 厚揚げのみそ汁	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 ピーマン たまねぎ ほうれん草	739	31.9
27	木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのナムル マーボー厚揚げ	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 には 長ねぎ しょうが にんにく しいたけ たけのこ	802	31.2
28	金	米粉の 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 豆乳コーンスープ	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	798	34.0

一食平均エネルギー：766 Kcal

たんぱく質：30.8 g

脂質：20.4 g

食塩：2.6 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。