

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				
29	木	むぎごはん	牛乳	セルフのフルコギどん えだまめチーズポテト ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも こまあぶら	たまねぎ にんじん いら にんにく りんご えだまめ メンマ キャベツ ほうれんそう ながねぎ	609	26.3	18.6	2.1
30	金	ターメリック ライス	牛乳	なつやさいキーマカレー コールスローサラダ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レモンヨーグルト しろいんげんまめ あおだいず きんときまめ	こめ おおむぎ こめあぶら カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす スッキーニ きピーマン きゅうり キャベツ コーン トマト	725	27.8	21.6	2.0
2	月	ごはん	牛乳	【ほうさいのひこんだて】 なつやさいとかんぶつのあげに はるさめサラダ ほそんしょくスープ	ぎゅうにゅう だいず こうやとうふ わかめ ツナ	こめ ふ でんぷん こめあぶら さとう こま はるさめ こまあぶら じゃがいも	かぼちゃ なす キャベツ きゅうり コーン たまねぎ きりほしだいこん しいたけ	650	20.2	20.2	1.9
3	火	ごはん	牛乳	やきぎょうざ いろどりチンジャオロースー トマトとニラの しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	こめ こむぎこ こめあぶら さとう こまあぶら でんぷん ラード	キャベツ いら しょうが にんにく ピーマン きピーマン にんじん えのきだけ たまねぎ メンマ トマト	588	23.0	15.6	1.9
4	水	ソフトめん	牛乳	ツナトマトソース ミニオムレツ なつみかんのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう だいず ツナ たまご	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ さとう だいずあぶら なたねあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり なつみかん	643	28.8	16.1	1.9
5	木	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ ピリからきゅうりづけ もずくとオクラのスープ	ぎゅうにゅう かつお もずく かまぼこ	こめ でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう こまあぶら	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ オクラ	546	21.7	12.9	2.1
6	金	うめこんぶ ごはん	飲むヨーグルト	ちくわののりマヨやき ごますあえ じゃがいものカレーそぼろに	飲むヨーグルト こんぶ ちくわ あおのり ぶたにく だいず あつあげ	こめ おおむぎ さとう ノンエッグマヨネーズ こま こめあぶら じゃがいも でんぷん	きりほしだいこん さやいんげん もやし コーン ほうれんそう にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき うめほし	645	26.7	13.9	2.7
9	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのねぎしおやき えだまめサラダ みそワフタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	こめ ごまあぶら こめあぶら さとう ワフタン	しょうが にんにく ながねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし メンマ いら	611	29.1	17.6	2.1
10	火	なめし	牛乳	めぎすのこめこあげ あまざけトマトソース うめのりあえ ゆうがのおのっぺいじる	ぎゅうにゅう めぎす のり ちくわ あつあげ かまぼこ	こめ おおむぎ こめあぶら あまざけ じゃがいも でんぷん	トマト にんにく ほうれんそう もやし にんじん うめほし とうがん こんにゃく しいたけ	560	23.0	15.1	2.4
11	水	うどん	牛乳	マーボースープ くきわかめのチョレギサラダ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ くきわかめ のり とうにゅう	うどん こめあぶら でんぷん こま こまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ しいたけ いら キャベツ こんにゃく コーン アセロラ レモン	635	24.2	16.4	2.1
12	木	さつまいも まめごはん	牛乳	【けんこうちょうじゆこんだて】 さけのしおこうじやき わかめのあますあえ やさいとぎのこのごまとんじる	あおだいず ぎゅうにゅう さけ わかめ ぶたにく あつあげ みそ	こめ さつまいも さとう ごま	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ なす こまつな	560	29.7	16.5	2.3
13	金	まるパン	牛乳	【ふるさとこんだて】 じょうえつさんなすのミートグラタン くびきのこまつな ジャキジャキサラダ カラフルピンスクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ベーコン しろいんげんまめ みそ あおだいず きんときまめ	コッパン こめあぶら ごまあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ なす こまつな にんじん もやし えだまめ コーン トマト	599	28.5	20.8	2.6
17	火	ごはん	牛乳	【じゅうごやこんだて】 てづくりまんげつつくね にんじんきんぴら おつきみおぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき みそ さつまあげ とうふ かまぼこ	こめ ごま パンこ でんぷん こまあぶら こめあぶら さとう	たまねぎ えのきだけ しょうが にんじん ごぼう メンマ こんにゃく さやいんげん なめこ ながねぎ ほうれんそう	589	23.0	16.6	2.0
18	水	ちゅうかめん	牛乳	しょうがじょうゆ ラーメンスープ やさいしゅうまい やみつきしおこうじキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	ちゅうかめん こめあぶら こむぎこ こまあぶら こま ラード	しょうが にんにく たまねぎ もやし メンマ ながねぎ コーン にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう	676	29.4	20.4	2.5
19	木	ごはん	牛乳	ふとまきたまご ピーマンのおかかじゃこいため いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ かつおぶし いわし たら とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん じゃがいも	きりほしだいこん しらたき もやし ピーマン にんじん ごぼう たまねぎ しょうが	613	27.4	15.6	2.6
20	金	こめこパン	牛乳	たらのマッシュポテトやき グリーンサラダ たまごスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう たら チーズ ベーコン たまご	こめこパン いちごジャム さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめあぶら でんぷん	いちご パセリ キャベツ ブロッコリー えだまめ コーン にんじん たまねぎ もやし しめじ ほうれんそう	592	31.4	21.9	2.6
24	火	むぎごはん	牛乳	セルフのさんしょくそぼろどん ローストかぼちゃ もやしのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご わかめ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん だいずあぶら	しょうが たまねぎ えだまめ かぼちゃ にんじん えのきだけ もやし こまつな	655	26.6	22.2	2.0
25	水	ごはん	牛乳	あつあげとポテトの ヤンニョムソースあえ もやしとニラのしおこんぶナムル とりだんこのごまみそスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ こんぶ とりにく ぶたにく	こめ じゃがいも こめあぶら さとう こまあぶら こま なたねあぶら	にんにく きりほしだいこん もやし いら にんじん たまねぎ キャベツ しょうが こまつな	619	23.8	19.9	1.7
26	木	ごはん	牛乳	サバのたつたあげ オクラのごまあえ あおなのみそじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ だいず みそ	こめ さとう でんぷん こめあぶら こま こまあぶら じゃがいも	しょうが オクラ もやし コーン キャベツ たまねぎ こまつな	667	28.0	24.0	1.7
27	金	ごはん	牛乳	【しょくいんのひ・ちばけん】 あじのさんがやき だいこんのしょうゆづけ ほうもちじる 型抜きチーズ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ちくわ チーズ	こめ さとう こまあぶら ごま さつまいも トック でんぷん	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん しらたき はくさい ながねぎ ごぼう だけのこ	629	22.6	18.4	2.1
30	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため なめたけあえ さつまいもじる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ みそ だいず	こめ こめあぶら でんぷん さつまいも	しょうが たまねぎ しらたき あかピーマン ピーマン にんじん こまつな なめたけ ごぼう しいたけ はくさい ながねぎ もやし	606	25.5	16.6	2.2

一食平均エネルギー：619kcal

たんぱく質：26.0g

脂質：18.1g

食塩：2.1g

★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。