

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
		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		
26	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め ごまきゅうりあえ もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 もずく 大豆 味噌	米 米油 砂糖 でん粉 ごま ラー油 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ きゅうり にんじん 長ねぎ	734	28.6
27	火	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 ガーリックポテト かき卵スープ	牛乳 大豆 ツナ 豆腐 卵	米 米油 砂糖 じゃがいも でん粉 ごま油	にんじん ごぼう しょうが ピーマン にんにく 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	775	28.3
28	水	ごはん	牛乳	焼きメンチカツ 枝豆サラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 植物性たん白（大豆） 豚肉 豆腐	米 ごま油 春雨	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん えだまめ メンマ 長ねぎ	801	29.4
29	木	ごはん	牛乳	タラと高野豆腐の揚げ煮 昆布あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 たら 高野豆腐 昆布 厚揚げ わかめ 大豆 味噌	米 でん粉 米粉 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ	796	30.1
30	金	ごはん	牛乳	セルフの豚豆キムチ丼 ごまマヨあえ 豆腐のスープ	牛乳 豚肉 大豆 昆布 味噌 豆腐 なると	米 米油 砂糖 でん粉 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく メンマ しらたき 白菜 だいこん とうがらし にんじん 長ねぎ にら キャベツ ほうれん草 とうもろこし もやし	749	30.1
2	月	ソフト麺	牛乳	わかめ汁 みそビーンズポテト 切り干し大根のサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 糸かまぼこ 大豆 味噌	ソフトめん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 切干大根	761	32.8
3	火	ごはん	牛乳	ちくわの青のり焼き ごまこうじあえ スタミナ豚汁	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 豆腐 味噌	米 ごま 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん もやし ほうれん草 にんにく 玉ねぎ にら	758	28.4
4	水	麦ごはん	牛乳	ナスのキーマカレー ひじきサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆ミート ひじき チーズ	米 精麦 米油 じゃがいも カレールウ 砂糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ なす トマト もやし きゅうり とうもろこし	773	27.7
5	木	丸パン	牛乳	セルフのハンバーガー コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆 植物性たん白（大豆）	パン でん粉 米油 ラード じゃがいも マカロニ	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし エリンギ トマト	742	30.7
6	金	ごはん	牛乳	ホキのから揚げオニオンソース のり酢あえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ホキ のり 厚揚げ 大豆 味噌	米 でん粉 米油 砂糖	玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 かぼちゃ えのきたけ さやいんげん	741	30.1
9	月	ゆでうどん	はっこう乳 プレーン	カレー南蛮汁 いわしのカリカリ焼き マヨネーズあえ	はっこう乳 豚肉 油揚げ いわし	うどん カレールウ 米粉 でん粉 じゃがいも 玄米粉 水あめ なたね油 ノンエッグマヨネーズ パーム油	にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	770	27.5
10	火	ごはん	牛乳	ぎょうざ 春雨サラダ 厚揚げとナスのマーボ	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 大豆ミート 厚揚げ 植物性たん白（大豆）	米 ラード 小麦粉 大豆油 砂糖 春雨 ごま油 米油 でん粉	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが にんじん もやし ほうれん草 にんにく なす 長ねぎ	811	29.8
11	水	ごはん	牛乳	いかの米粉揚げ 野菜とツナのガーリックソテー みそワントンスープ	牛乳 いか ツナ 豚肉 わかめ 味噌	米 でん粉 米粉 米油 ワンタン ごま油	しょうが にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ メンマ	800	33.0
12	木	ごはん	牛乳	セルフのガパオ風ライス ローストおさつ 卵スープ	牛乳 豚肉 大豆ミート 厚揚げ 卵	米 米油 さつまいも でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ なす ピーマン 赤ピーマン にんじん パジル えのきたけ ほうれん草	786	29.6
13	金	ごはん	牛乳	【こまごはやさしい献立】 さばのしょうが煮 ごまとなめたけのおひたし 具だくさんみそ汁	牛乳 鯖 青大豆 厚揚げ わかめ 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	だいこん しょうが にんじん もやし ほうれん草 なめたけ キャベツ しめじ	766	34.4
17	火	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 まんまるハムカツ 切り干し大根のツナ炒め お月見いもち汁	牛乳 豚肉 大豆粉 植物性たん白（大豆） ツナ かまぼこ	米 でん粉 パン粉 米油 ごま油 じゃがいも 砂糖	にんにく にんじん キャベツ メンマ 切干大根 玉ねぎ 長ねぎ	811	25.4
18	水	ごはん	牛乳	ホッケのてり焼き ゆかりあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ほっけ 豚肉 大豆ミート 厚揚げ	米 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	しょうが もやし キャベツ にんじん 赤じそ 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	752	34.9
19	木	米粉 コッペパン	牛乳	【ふるさと献立】 オムレツ なすとツナのナポリタン ポトフ	牛乳 卵 ツナ ウインナー いんげん豆	米粉パン 砂糖 米油 タビオカでん粉 スパゲッティ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ ピーマン なす トマト にんじん キャベツ ほうれん草	770	33.2
20	金	ごはん	牛乳	厚揚げの塩そぼろあんかけ 磯マヨあえ 根菜汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 のり 油揚げ 味噌	米 ごま油 砂糖 でん粉 里いも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん もやし ほうれん草 ごぼう だいこん こんにゃく しめじ 長ねぎ とうがらし	763	29.3
24	火	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス 切り干し大根と茎わかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 いんげん豆 茎わかめ ヨーグルト	米 精麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ ごま油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ 切干大根 とうもろこし	829	26.4
25	水	ごはん	牛乳	【食育の日：熊本県】 たちうおフライのレモンソース 昆布あえ 太平燕（タイピーエン）	牛乳 たちうお 昆布 豚肉 なると	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 春雨 ごま油	レモン汁 もやし にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ たけのこ きくらげ 長ねぎ	777	27.4
26	木	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのみそ炒め カレーポテト もずくのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 糸かまぼこ もずく	米 米油 でん粉 じゃがいも ごま油	しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	736	25.5
27	金	ごはん	牛乳	鮭のバジル塩こうじ焼き 五目きんぴら キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 大豆 味噌	米 じゃがいも 米油 砂糖	にんじん ピーマン メンマ こんにゃく キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ バジル	771	33.4
30	月	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメンスープ こんにゃくとわかめの中華あえ コーンとウインナーの蒸しパン	牛乳 豚肉 なると 味噌 わかめ 無調整豆乳 ウインナー	中華めん 米油 ごま油 小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ メンマ 長ねぎ とうがらし えだまめ こんにゃく とうもろこし	776	30.3

一食平均エネルギー：773 Kcal たんぱく質：29.8 g 脂質：21.3 g 食塩：2.4 g

＊献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

【食育の日献立：熊本県】 熊本県の海で獲れる魚「たちうお」や郷土料理の「太平燕（タイピーエン）」を味わいましょう。
【ふるさと献立：ナス】 上越野菜の「越の丸なす」を提供する予定です。ふるさと献立以外にも、いろいろ料理でナスを味わいましょう。