

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	鮭のコーンマヨ焼き 小松菜ののりナッツあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 さけ のり 豆腐 油揚げ 味噌 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ アーモンド じゃがいも	コーン パセリ 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ 絹さや	783	34.7
27	火	ごはん	牛乳	車麩と夏野菜の揚げ煮 ピリうま漬け にら玉汁	牛乳 豚肉 昆布 豆腐 なたと たまご	米 麩 かたくり粉 油 砂糖	しょうが なす かぼちゃ 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ にら 長ねぎ	781	28.4
28	水	ごはん	牛乳	肉シュウマイ(2個) しらたきの中華風サラダ マーボーポテト	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ 味噌	米 小麦粉 かたくり粉 砂糖 ごま油 じゃがいも 油	玉ねぎ こんにやく きゅうり にんじん もやし コーン さやいんげん しょうが にんにく	828	30.2
29	木	ごはん	牛乳	あじのごまケチャップソース 茎わかめのサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 あじ 茎わかめ 豆腐 味噌 大豆	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	776	31.8
30	金	ごはん	牛乳	柿崎野菜のキーマカレー もやしのフレンチサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 大豆	米 じゃがいも 油 カレールー オリーブ油 砂糖 豆乳パンナコッタ	玉ねぎ トマト なす ピーマン しょうが にんにく トマト もやし きゅうり にんじん コーン	820	26.1
2	月	ごはん	牛乳	セルフの豚キムチ丼 ローストポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 なたと わかめ	米 油 砂糖 ごま じゃがいも オリーブ油	にんじん もやし にら はくさいキムチ しょうが にんにく パセリ 玉ねぎ チンゲンサイ	756	27.8
3	火	ソフトめん	牛乳	こぎつね汁 ビーンズナッツ ほうれん草とコーンのおひたし	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆	ソフトめん かたくり粉 油 アーモンド 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん 長ねぎ しめじ はくさい キャベツ ほうれん草 コーン	839	34.2
4	水	ごはん	牛乳	厚揚げの酢豚風炒め 春雨のさっぱりあえ 中華風コーンスープ	牛乳 厚揚げ 豚肉 ベーコン たまご	米 油 砂糖 かたくり粉 春雨 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり コーン えのきたけ ほうれん草	791	28.6
5	木	ごはん	牛乳	白身魚の薬味ソースがけ なめたけあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 メルルーサ 油揚げ わかめ 味噌 大豆	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	長ねぎ しょうが もやし 小松菜 にんじん なめたけ だいこん 玉ねぎ	707	28.4
6	金	ごはん	牛乳	夏野菜のハヤシライス こんにやくサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉	米 油 ハヤシルウ ぶどうゼリー	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト しょうが にんにく こんにやく もやし きゅうり コーン	837	22.0
9	月	ごはん	牛乳	豚肉のBBQソース炒め ほうれん草のごまサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 味噌 大豆	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま じゃがいも	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく キャベツ にんじん ほうれん草 えのきたけ 長ねぎ	782	30.1
10	火	ごはん	牛乳	さめのピリ辛焼き 和風ポテトサラダ なすのみそ汁	牛乳 さめ 青のり 厚揚げ 味噌 大豆	米 ごま油 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんにく きゅうり コーン 枝豆 なす 玉ねぎ にんじん 小松菜	732	29.3
11	水	セルフの メンチカツ バーガー	牛乳	焼きメンチ コールスローサラダ たまごスープ	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご	パン 米粉 砂糖 油 かたくり粉	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん えのきたけ チンゲンサイ 長ねぎ	797	32.3
12	木	ごはん	牛乳	カップ納豆 キャベツのツナたま炒め さつま豚汁	牛乳 納豆 ツナ たまご 豚肉 豆腐 味噌	米 油 さつまいも	キャベツ にんじん しょうが だいこん ごぼう 長ねぎ こんにやく	744	28.3
13	金	ごはん	牛乳	【十五夜メニュー】 うさぎちゃんハンバーグ 枝豆サラダ お月見だんご汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	米 砂糖 油 いもち	玉ねぎ トマト にんにく しょうが 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん だいこん はくさい 長ねぎ	785	26.0
17	火	中華めん	牛乳	しょうゆラーメン 大学芋 切干中華サラダ	牛乳 豚肉 なたと	中華めん さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま ごま油	メンマ にんじん はくさい 長ねぎ コーン 切干大根 もやし ほうれん草	850	30.0
18	水	ごはん	牛乳	鯖のソース煮 のり酢あえ 打ち豆のみそ汁	牛乳 さば のり 豆腐 油揚げ 大豆 味噌	米 砂糖 じゃがいも	しょうが ほうれん草 もやし にんじん はくさい 長ねぎ	760	33.5
19	木	ごはん	牛乳	【味めぐり ～中国地方～】 チキンチキンごぼう れんこんサラダ けんちょう汁	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 かたくり粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油	ごぼう 枝豆 キャベツ れんこん にんじん きゅうり だいこん しいたけ 長ねぎ こんにやく	789	30.6
20	金	ごはん	牛乳	きのこカレー コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 じゃがいも 油 カレールー	玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	810	25.2
24	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 太刀魚フライのレモンソース なますかぼちゃの炒めもの 切干大根スープ	牛乳 太刀魚 ベーコン 豆腐	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油	なますかぼちゃ にんじん 玉ねぎ もやし にら 切干大根 長ねぎ えのきたけ チンゲンサイ レモン	765	24.8
25	水	米粉 コッペパン	牛乳	いちごジャム オムレツのケチャップソース グリーンナッツサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 たまご ベーコン 豆乳 白いんげん豆	米粉パン いちごジャム 砂糖 アーモンド 油 じゃがいも 米粉	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン	861	34.2
26	木	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ(2個) キャベツのごまネーズあえ なめこのみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 油揚げ わかめ 味噌 大豆	米 油 砂糖 かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ ごま	長ねぎ キャベツ もやし ほうれん草 コーン だいこん にんじん なめこ	759	26.4
27	金	ごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き(2尾) 五目きんぴら 鶏だんご汁	牛乳 ししゃも さつま揚げ 鶏だんご	米 ごま 油 じゃがいも ごま油 砂糖	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん はくさい しめじ 長ねぎ	730	29.4
30	月	ごはん	牛乳	いかのみそ焼き 青大豆と野菜の昆布あえ 豚じゃが南蛮煮	牛乳 いか 味噌 青大豆 昆布 豚肉	米 ごま じゃがいも 油 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん	742	35.0

一食平均エネルギー：781 Kcal

たんぱく質：29.3 g

脂質：22.0 g

食塩：2.7 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。