

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	脂質 g	食塩 相当量 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
8/27	火	カレーピラフ 牛乳	ひまわりライス 夏野菜のミネストローネ	ツナ 牛乳 鶏肉 大豆たんぱく 豚肉 ベーコン 大豆	米 大麦 ラード 砂糖 米粉 なたね油 米油 じゃがいも	コーン 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー にんにく トマト にんじん 玉ねぎ かぼちゃ	787	30.7	23.3	2.5
28	水	ごはん 牛乳	豚キムチ炒め 枝豆チーズポテト なすと豆腐のごまみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ チーズ 豆腐	米 米油 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ には 枝豆 にんじん キャベツ オクラ なす	807	32.5	24.1	2.3
29	木	ごはん 牛乳	ししゃもの南蛮漬け 磯和え ゆうがおのみそ汁	牛乳 ししゃものり 油揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんじん もやし ほうれん草 えのきたけ ゆうがお さやいんげん	760	29.0	21.1	2.5
30	金	麦ごはん 牛乳	名立野菜のキーマカレー こんにやくとわかめの梅サラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールー 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ なす トマト かぼちゃ コーン ビーマン サラダこんにやく きゅうり にんじん 梅干し	805	26.9	22.2	2.1
9/2	月	ソフト麺 牛乳	ツナとなすのトマトソース バジル塩こうじ ドレッシングサラダ レモンヨーグルト	牛乳 大豆 ツナ ヨーグルト	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 砂糖 米粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす エリンギ トマト きゅうり キャベツ コーン バジル レモン	872	36.6	17.8	2.5
3	火	梅昆布 ごはん 牛乳	めぎすのごまマヨネーズ焼き 枝豆サラダ 名立野菜の夏のっぺい	昆布 牛乳 めぎす みそ ちくわ 焼き豆腐	米 大麦 ごま マヨネーズ 米粉 米油 じゃがいも でんぷん	梅干し 枝豆 コーン もやし きゅうり にんじん とうがん なす こんにやく オクラ さやいんげん	745	30.4	19.3	2.6
4	水	ごはん 牛乳	焼きぎょうざ チンジャオロース トマトとオクラのたまごスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 小麦粉 米油 砂糖 ごま油 でんぷん ラード	キャベツ には しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ しめじ ビーマン 干ししいたけ トマト オクラ	798	31.7	22.0	2.1
5	木	ごはん 牛乳	厚焼きたまご 磯漬け 名立野菜の豚汁	牛乳 卵 わかめ 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ モロッコいんげん	732	27.4	14.9	2.3
6	金	ごはん 牛乳	厚揚げとポテトの ヤンニョムソース もやしとニラの塩ナムル 肉団子のごまみそスープ	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 でんぷん ごま	にんにく 切干大根 もやし には 玉ねぎ にんじん ほうれん草 しょうが	758	26.8	20.8	2.0
9	月	ゆでうどん 牛乳	マーボースープ 茎わかめのチョレギサラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 茎わかめ のり 豆乳	ゆでうどん 米油 でんぷん ごま ごま油 砂糖	しょうが にんにく にんじん メンマ 干ししいたけ もやし には キャベツ コーン サラダこんにやく アセロラ	764	27.0	17.5	2.3
10	火	ごはん 牛乳	さばのカレー焼き なめたけ和え かきたまみそ汁	牛乳 さば 卵 みそ	米 ごま じゃがいも	玉ねぎ もやし にんじん 小松菜 なめたけ キャベツ ほうれん草	768	33.2	19.9	2.6
11	水	麦ごはん 牛乳	セルフのツナそぼろ丼 ごま酢和え もずくとオクラのスープ	牛乳 卵 ツナ 大豆 豆腐 もずく	米 大麦 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油 大豆油	玉ねぎ ビーマン しょうが 切干大根 もやし にんじん ほうれん草 オクラ	738	28.6	20.6	2.2
12	木	ごはん 牛乳	プルコギ チーズと野菜のローストポテト 五目スープ	牛乳 豚肉 みそ チーズ 豆腐	米 米油 砂糖 春雨 じゃがいも ごま油	にんにく にんじん 玉ねぎ には りんご ビーマン キャベツ ほうれん草	770	29.5	19.2	2.2
13	金	青豆 ごはん 牛乳	【健康長寿献立】 鯉の塩焼き わかめと野菜の甘酢あえ きのこじゃがいもの ごまみそ汁	青大豆 牛乳 鯉 わかめ 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 じゃがいも ねりごま ごま	きゅうり もやし にんじん なす えのきたけ オクラ さやいんげん	750	37.7	21.2	2.5
17	火	ごはん 牛乳	【十五夜献立】 手作り満月つくね もやしのカレー風味 お月見おぼろ汁	牛乳 豚肉 ひじき みそ おぼろ豆腐 かまぼこ	米 ごま パン粉 でんぷん ごま油 砂糖	玉ねぎ えのきたけ しょうが もやし にんじん ほうれん草 なめこ 長ねぎ	769	30.3	20.1	2.0
18	水	丸パン 牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ ドレッシングサラダ 名立中産梅ジュースの フルーツポンチ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳 寒天	丸パン 大麦 パン粉 米粉 でんぷん 米油 砂糖	玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん ブロッコリー パン粉 みかん缶 パイン缶 りんご果汁 もも果汁 ぶどう果汁	818	28.6	22.3	2.6
19	木	ごはん 牛乳	厚焼きたまご ピーマンのおかかじゃこ炒め めぎすのつみれ汁	牛乳 卵 豆腐 ちりめんじゃこ かつお節 めぎす みそ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 ごま油 ごま じゃがいも	切干大根 しらたき もやし ピーマン にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	735	34.2	15.1	2.3
20	金	麦ごはん 牛乳	【ふるさと献立】 名立野菜のハヤシルライス 名立産ずいきのマリネ	牛乳 豚肉 うずら卵 ひじき	米 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ なす トマト かぼちゃ ずいき サラダこんにやく きゅうり	798	26.7	22.1	1.9
25	水	こめ粉パン 牛乳	いちごジャム たらのマッシュポテト焼き ブロッコリーのサラダ たまごスープ	牛乳 たら 豆乳 チーズ わかめ 卵	こめ粉パン いちごジャム 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 米油 でんぷん ごま油	パセリ もやし ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草	763	39.5	25.5	3.5
26	木	ごはん 牛乳	【食育の日 千葉県】 あじのさんが焼き 大根のしょうゆ漬け 棒もち汁 かたぬきチーズ	牛乳 あじ なんと 油揚げ チーズ	米 ごま 砂糖 ごま油 トック でんぷん	玉ねぎ きゅうり にんじん 大根 とうがん しらたき 長ねぎ 小松菜 ごぼう たけのこ	764	27.7	21.1	2.5
27	金	ごはん 牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ オクラのごま和え 名立野菜の和風カレースープ	牛乳 厚揚げ 豚肉 青大豆 ツナ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま ごま油 じゃがいも カレールウ	しょうが オクラ もやし コーン にんにく にんじん 玉ねぎ なす とうがん トマト	760	27.8	21.0	1.9
30	月	ごはん 飲む ヨーグルト (プレーン)	かつおと大豆のチリソース わかめの中華サラダ じゃがいものごまみそスープ	飲むヨーグルト かつお 大豆 わかめ みそ	米 砂糖 でんぷん 米粉 米油 ごま油 じゃがいも ごま	しょうが にんにく コーン もやし にんじん 玉ねぎ メンマ ほうれん草	786	33.2	14.1	2.5

一食平均エネルギー：775 Kcal

たんぱく質：30.7 g

脂質：20.2 g

食塩：2.4 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。ご了承ください。