

# 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	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				
1	火	ごはん	牛乳	あじのごまみそやき れんこんのサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ	れんこん にんじん キャベツ コーン えのきだけ だいこん ごぼう しらたき ながねぎ	596	27.5	18.5	1.6
2	水	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき しらたきのつるつるいため こうやどろふのたまごとじ	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり ツナ とりにく こうやどろふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら でんぶん じゃがいも さとう	にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ しいたけ さやいんげん	650	27.4	21.1	2.3
3	木	むぎごはん	牛乳	セルフのタコライス キャベツサラダ もすくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ あつあげ もすく	こめ おおむぎ こめあぶら ハヤシルウ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ほうれんそう ながねぎ	602	23.2	19.6	2.3
4	金	ごはん	牛乳	【いわしのひ】 いわしのこくとうに キャベツのぶらみづけ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ くらざとう ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう	しょうが だいこん キャベツ にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん にんにく	613	26.8	18.9	1.7
7	月	ごはん	牛乳	かつおフライの ごまケチャップソースかけ こんにゃくとこまつなのサラダ だいこんとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう かつお あつあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	こんにゃく こまつな コーン キャベツ だいこん にんじん えのきだけ ながねぎ	581	23.3	17.2	2.0
8	火	ごはん	牛乳	がんものぶくめに たくあんあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき わかめ とうふ みそ	こめ こめあぶら でんぶん さとう ごま なたねあぶら	にんじん キャベツ こまつな たくあん たまねぎ はくさい なめこ ながねぎ	531	19.7	16.0	1.9
9	水	ごはん	牛乳	さばのみそに のりすあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ のり あぶらあげ たまご	こめ さとう でんぶん	だいこん しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	601	28.2	18.9	2.0
10	木	キャロットライス	牛乳	【めのあいごデーこんだて】 キャロットライスのホワイトソースかけ ほうれんそうのサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ あおだいす	こめ おおむぎ こめあぶら こめこ さとう	にんじん たまねぎ しめじ はくさい パセリ ほうれんそう もやし コーン ブルーベリー	600	22.4	14.2	1.6
11	金	あつぎり しよくパン	牛乳	オムレツ まめなサラダ しおこうじスープ てづくりりんごジャム	ぎゅうにゅう たまご だいす しろいんげんまめ あおだいす きんときまめ ハム ぶたにく	しよくパン さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	りんご レモン キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー	607	26.7	23.0	2.4
15	火	まめごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご くきわかめのきんぴら こんさいとんじる	ぎゅうにゅう だいす たまご とりにく もすく くきわかめ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう でんぶん こめあぶら ごま さとも なたねあぶら	にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく メンマ れんこん ごぼう だいこん ながねぎ	583	26.2	18.3	2.2
16	水	ちゅうかめん	牛乳	サンマーメン さつまいもこざかな こんがりキツネのわらうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし あぶらあげ	ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも さとう	しょうが にんにく もやし にんじん メンマ はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	653	25.6	15.5	2.3
17	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さけのもみじやき なますかぼちゃのいためもの のっぺいじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ちくわ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとも でんぶん	にんじん キャベツ なますかぼちゃ さやいんげん ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく ながねぎ	607	28.7	18.5	1.7
18	金	むぎごはん	牛乳	ダブルポテトカレー くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さつまいも ごま 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 しめじ キャベツ もやし コーン	679	22.5	18.4	2.0
21	月	ふりかえきゅうぎょうび									
22	火	ごはん	牛乳	【しんさいふっこうこんだて】 ふっかつ カリフラワーのごまじょうゆあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ うちまめ みそ	こめ パンこ ふ こめあぶら さとう ごま さとも	カリフラワー キャベツ コーン にんじん ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく ながねぎ	594	20.1	16.9	1.9
23	水	うどん	牛乳	カレーなんばんじる ローストスイートポテト こんにゃくとかいそうの じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ わかめ ちりめんじゃこ	うどん カレールウ でんぶん さつまいも こめあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ こんにゃく	688	25.1	17.1	2.5
24	木	ごはん	牛乳	ギョーザ きりほしパンサンスー とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう こめあぶら ラード	キャベツ たまねぎ なら しょうが きりほしだいこん にんじん もやし こまつな にんにく しいたけ メンマ	614	22.7	17.8	1.9
25	金	キャロット こめこパン	牛乳	てづくりマカロニミートグラタン ブロッコリーサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン マカロニ こめあぶら こめこ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ ブロッコリー コーン はくさい ほうれんそう	615	28.3	21.5	2.8
28	月	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれかけ にんじんしりしり めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たまご かつおぶし めぎす みそ	こめ ごま さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも だいすあぶら	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう ながねぎ	639	28.2	22.0	1.9
29	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース こんぶのいため さけだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ さつまあげ うちまめ さけ たら みそ	こめ でんぶん さとう こめあぶら じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん しいたけ こんにゃく こまつな ながねぎ	584	23.6	15.0	2.5
30	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき ごまゆかりあえ おでん	ぎゅうにゅう ほっけ みそ がんもどき とうふ ちくわ こんぶ	こめ ごまあぶら ごま でんぶん こめこ さとう さとも なたねあぶら	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし キャベツ あかしそ だいこん こんにゃく	579	27.1	15.8	1.9
31	木	コーンライス	発酵乳	【ハロウィンこんだて】 しおこうじパジルチキン パンキンサラダ たまごスープ	はっこうにゅう ウィンナー とりにく あおだいす ベーコン たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも でんぶん	コーン パセリ しょうが にんにく パジル かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	596	23.6	19.1	2.2

一食平均エネルギー：610kcal

たんぱく質：25.1g

脂質：18.3g

食塩：2.0g

★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。