

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	金	ごはん	牛乳	しろみざかなのレモンソース いそあえ さといもとんじる	ぎゅうにゅう たら ツナ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう さといも	ほうれんそう もやし にんじん だいこん だいこんば ごぼう レモンじる	595	28.2	18.4	1.7
5	火	だいこん なめし	牛乳	あつやきたまご こんぶあえ だいこんのみそしる おこめのムース	ぎゅうにゅう かつおぶし たまご こんぶ あつあげ わかめ みそ だいず	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま でんぶん だいずあぶら じゃがいも こめこ	だいこんば ほうれんそう もやし にんじん だいこん	549	22.6	18.0	2.2
6	水	ごはん	牛乳	あじのごまマヨネーズやき ツナポテトサラダ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ みそ ツナ とりにく	こめ ノイグ マネズ ごま こめこ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	にんじん コーン しらだき ほししいたけ だいこん だいこんば ごぼう ながねぎ	607	29.5	19.2	1.7
7	木	ごはん	牛乳	【いいはのひこんだて】 たらとだいずのあげに きりほしだいこんのサラダ あつあげとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう たら だいず あつあげ みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう ごま	ながねぎ きりほしだいこん ほうれんそう にんじん もやし はくさい えのきだけ	636	28.3	22.3	1.7
8	金	コッペパン	牛乳	いちごジャム てりやきチキン あきのもりのサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あおだいず ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも こめこ	いちご しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ しめじ はくさい	651	33.4	20.6	2.9
11	月	ごはん	牛乳	【さけのひこんだて】 さけのちゃんちゃんやき わかめのごますあえ とうふのみそしる チーズ	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ とうふ チーズ	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	しめじ にんじん キャベツ にんにく ほうれんそう もやし コーン たまねぎ ながねぎ	602	30.8	18.1	2.2
12	火	きゅうしょくなし									
13	水	むぎごはん	牛乳	あきやさいのカレー ふくじんづけあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かつおぶし ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ れんこん はくさい しめじ キャベツ にんじん きゅうり ふくじんづけ	630	23.9	16.1	2.2
14	木	ごはん	牛乳	さばのあきいろやき のりすあえ だいこんとさといものそぼろに	ぎゅうにゅう さば みそ のり ぶたにく だいず あつあげ	こめ ごま こめあぶら さといも さとう でんぶん	にんじん もやし ほうれんそう しょうが たまねぎ だいこん さやいんげん	645	31.6	21.4	1.8
15	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ さつまいものサラダ あきのミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず	こめこパン さとう さつまいも ノイグ マネズ こめあぶら でんぶん	りんご キャベツ コーン ブロッコリー にんにく トマト たまねぎ にんじん れんこん だいこん しいたけ パセリ	640	26.5	24.3	2.7
18	月	キムたく ごはん	牛乳	【しょくいくのひ：ながのけん】 さんぞくやき かんでんのサラダ ぐだくさんみそしる	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく かんでん ちくわ みそ	こめ ごまあぶら でんぶん こめこ こめあぶら じゃがいも	キムチ たくあん にんにく しょうが コーン キャベツ にんじん だいこん なめこ えのきだけ はくさい ながねぎ	598	26.2	19.1	2.7
19	火	ごはん	牛乳	ギョーザ だいこんのカレーいため はっぼうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ なると	こめ こむぎこ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ラード	キャベツ たまねぎ にら しょうが だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく メンマ ほししいたけ はくさい	599	22.7	16.7	2.1
20	水	ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン ブロッコリーのサラダ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら でんぶん さとう さつまいも ごま	しょうが にんにく にんじん しいたけ だいこん はくさい ながねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	684	24.4	16.0	2.0
21	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ れんこんのごまマヨサラダ きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ パンこ こめこ でんぶん ごま こめあぶら さとう ノイグ マネズ じゃがいも	たまねぎ しめじ えのきだけ しいたけ れんこん キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん はくさい ブロッコリー	664	25.1	22.4	1.9
22	金	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 げんぎょのてんぷら しおこうじあえ じばさんやさいと くるまふのみそしる	ぎゅうにゅう げんぎょ あおだいず あぶらあげ みそ	こめ でんぶん こむぎこ ノイグ マネズ こめあぶら ごまあぶら ふ	キャベツ こまつな にんじん だいこん はくさい ながねぎ	596	18.8	20.9	1.7
25	月	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい こんにゃくサラダ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ パンこ さとう でんぶん こめあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら ラード こむぎこ	たまねぎ こんにゃく キャベツ コーン にんじん にんにく しょうが はくさい ながねぎ にら	662	25.5	22.0	1.8
26	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき じゃがいものきんぴら わふうカレースープ	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ ツナ あつあげ	こめ ノイグ マネズ じゃがいも こめあぶら さとう ごま カレールウ	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんにく だいこん しめじ	647	24.3	22.0	2.3
27	水	こめこめん	のむ ヨーグルト	かきたまなめこじる おかかあえ こんこんスナック	のむヨーグルト あぶらあげ たまご かつおぶし だいず あおのり	こめこめん でんぶん さつまいも こめあぶら	ぶどう たまねぎ えのきだけ なめこ ほうれんそう ながねぎ キャベツ もやし にんじん ごぼう れんこん	613	24.3	11.4	3.4
28	木	ごはん	牛乳	すぶた ローストポテト もやしのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ わかめ みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ビーマン えのきだけ もやし ながねぎ	608	24.1	18.0	1.8
29	金	ごはん	牛乳	てづくりたまごやき きりほしだいこんの やきそばふういため もすくのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご ぶたにく あおのり かつおぶし とうふ もすく みそ	こめ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう しいたけ にんにく にんじん きりほしだいこん もやし ビーマン ながねぎ	608	26.1	21.0	1.9