

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	白身魚のレモンソース 磯和え 里芋豚汁	牛乳 たら ツナ のり 豚肉 豆腐 みそ	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 さといも	ほうれん草 もやし にんじん 大根 大根葉 ごぼう レモン汁	775	36.2	21.3	2.2
5	火	大根菜めし	牛乳	厚焼きたまご 昆布あえ 大根のみそ汁 お米のムース	牛乳 かつおぶし 卵 青大豆 昆布 厚揚げ わかめ みそ 大豆	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま でんぷん 大豆油 じゃがいも 米粉	大根葉 ほうれん草 もやし にんじん 大根	730	29.0	22.1	2.7
6	水	ごはん	牛乳	あじのごまヨネーズ焼き ツナポテトサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳 あじ みそ ツナ 鶏肉	米 ノイグ マネーズ ごま 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	にんじん コーン しらたき 干ししいたけ 大根 大根葉 ごぼう 長ねぎ	776	34.8	22.0	2.1
7	木	ごはん	牛乳	【いい歯の日献立】 たらと大豆の揚げ煮 切り干し大根のサラダ 厚揚げと白菜のみそ汁	牛乳 たら 大豆 厚揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま	長ねぎ 切干大根 ほうれん草 にんじん もやし はくさい えのきたけ	815	35.8	25.3	2.1
8	金	コッペパン	牛乳	照り焼きチキン 秋の森のサラダ 白菜のクリームスープ いちごジャム	牛乳 鶏肉 かまぼこ 青大豆 ベーコン 白いんげん豆	コッペパン 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも 米粉	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 玉ねぎ しめじ はくさい	770	39.5	24.2	3.6
11	月	ごはん	牛乳	【鮭の日献立】 鮭のちゃんちゃん焼き わかめのごま酢あえ 豆腐のみそ汁 チーズ	牛乳 鮭 みそ わかめ 豆腐 チーズ	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	しめじ にんじん キャベツ にんにく ほうれん草 もやし コーン 玉ねぎ 長ねぎ	768	37.0	20.0	2.6
12	火	麦ごはん	牛乳	秋野菜のカレー 福神漬けあえ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 かつお節 ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ はくさい れんこん しめじ キャベツ にんじん きゅうり 福神漬け	804	28.5	18.6	2.5
13	水	ごはん	牛乳	厚揚げのおろしだれ 茎わかめの五目さんびら 根菜のごまみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 茎わかめ さつま揚げ 打ち豆 みそ	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 さつまいも ごま	大根 しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ れんこん ごぼう 長ねぎ	779	28.6	21.1	2.1
14	木	ごはん	牛乳	さばの秋色焼き のり酢あえ 大根と里芋のそぼろ煮	牛乳 さば みそ のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ごま 米油 さといも 砂糖 でんぷん	にんじん もやし ほうれん草 しょうが 玉ねぎ 大根 さやいんげん	828	38.0	24.5	2.2
15	金	アップル米粉パン	牛乳	オムレツ さつまいものサラダ 秋のミネストローネ	牛乳 卵 ベーコン 大豆	こめ粉パン 砂糖 さつまいも ノイグ マネーズ 米油 でんぷん	りんご キャベツ しいたけ ブロッコリー コーン 玉ねぎ にんじん れんこん にんにく 大根 トマト パセリ	850	34.2	29.7	3.6
18	月	キムたくごはん	牛乳	【食育の日献立：長野県】 山賊焼き 寒天のサラダ 貝だくさんみそ汁	牛乳 ベーコン 鶏肉 青大豆 寒天 ちくわ みそ	米 ごま油 でんぷん 米粉 米油 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 大根 えのきたけ はくさい なめこ 長ねぎ	771	32.8	22.7	3.5
19	火	ごはん	牛乳	ギョーザ 大根のカレー炒め 八宝菜	牛乳 豚肉 鶏肉 さつま揚げ なんと うずら卵	米 ラード 小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが 大根 にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく メンマ 干ししいたけ はくさい	777	27.7	21.1	2.5
20	水	中華麺	牛乳	五目あんかけラーメン ブロッコリーのサラダ 大学いも	牛乳 豚肉	中華麺 米油 ごま油 でんぷん 砂糖 さつまいも ごま	しょうが にんにく にんじん 干ししいたけ 大根 はくさい 長ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	840	29.6	18.6	2.5
21	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ れんこんのごまヨサラダ 季節野菜のポトフ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 大麦 パン粉 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ノイグ マネーズ ごま じゃがいも	玉ねぎ しめじ えのきたけ 干ししいたけ れんこん キャベツ ほうれん草 大根 にんじん はくさい ブロッコリー	858	30.7	26.7	2.4
22	金	ごはん	牛乳	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 幻魚の天ぷら 塩こうじ和え 地場産野菜と車麩のみそ汁	牛乳 げんぎょ 青大豆 油揚げ みそ	米 でんぷん 小麦粉 ノイグ マネーズ 米油 ごま油 油	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 はくさい 長ねぎ	763	22.2	23.9	2.0
25	月	ごはん	牛乳	ポーク焼売 こんにゃくサラダ 五目マーボー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 パン粉 砂糖 でんぷん 米油 ごま じゃがいも ごま油 小麦粉 ラード	玉ねぎ 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 長ねぎ にら	852	31.3	25.5	2.2
26	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズ焼き じゃがいものさんびら 和風カレースープ	牛乳 ちくわ チーズ ツナ 厚揚げ	米 ノイグ マネーズ じゃがいも 米油 砂糖 ごま カレールウ	にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ にんにく 大根 しめじ	812	28.9	24.7	2.6
27	水	米粉めん	飲む ヨーグルト	かきたまなめこ汁 おかかあえ こんこんスナック	飲むヨーグルト 油揚げ 卵 かつお節 大豆 青のり	米粉めん でんぷん さつまいも 米油	玉ねぎ えのきたけ なめこ ほうれん草 長ねぎ キャベツ もやし にんじん ごぼう れんこん	748	28.9	13.5	2.2
28	木	ごはん	牛乳	酢豚 ローストポテト もやしのみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 油揚げ わかめ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ ビーマン えのきたけ もやし 長ねぎ	783	29.0	20.5	2.2
29	金	ごはん	牛乳	手作り玉子焼き 切干大根の焼きそば風炒め もずくのみそ汁	牛乳 ツナ チーズ 卵 豚肉 青のり かつお節 豆腐 もずく みそ	米 米油 じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 干ししいたけ にんにく にんじん 切干大根 もやし ビーマン 長ねぎ	791	33.0	25.2	2.3

－食平均エネルギー：795kcal

たんぱく質：31.8g

脂質：22.6g

食塩：2.5g

★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。