

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
2	月	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 青のりローストポテト 大根のみそ汁 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 もずく 青のり 厚揚げ みそ チーズ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン 大根 長ねぎ 小松菜	732	29.2
3	火	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き さつまいもとブロッコリーのごまあえ かき卵わかめスープ	牛乳 さば なた わかめ 卵	米 さつまいも ごま 砂糖 ごま油 でんぷん	しょうが 玉ねぎ ブロッコリー にんじん 長ねぎ	767	32.8
4	水	ごはん	牛乳	鉄火みそ 和風マカロニサラダ すき焼き風煮	牛乳 炒り大豆 みそ かつお節 豚肉 焼き豆腐	米 米油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ふ	ごぼう にんじん キャベツ ほうれん草 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき	783	30.9
5	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース じゃこサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	ソフトめん 米油 砂糖 米粉のハヤシルウ 米粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト 白菜 みずな	813	38.1
6	金	ごはん	牛乳	【大雪献立】 鱈の唐揚げほかほかソース こんコーンサラダ みぞれ汁	牛乳 たら 豚肉 かまぼこ 豆腐	米 米油 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが れんこん キャベツ ほうれん草 コーン にんじん 白菜 なめこ 長ねぎ 大根	752	30.2
9	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き ずいきの炒め煮 ほうとう汁	牛乳 いわし さつまた揚げ 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖 じゃがいも 米パン粉 なたね油 米油 ほうとう麺	しょうが にんじん いもがら さやいんげん こんにやく 大根 白菜 ごぼう かぼちゃ 長ねぎ	741	26.6
10	火	わかめごはん	牛乳	厚焼きたまご 里芋の炒め煮 もやしのみそ汁	わかめ 牛乳 卵 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 水あめ 砂糖 でんぷん 大豆油 米油 さといも ごま油 タビオカパール	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ こんにやく 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ もやし 小松菜	742	29.3
11	水	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンパ チゲ風スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なた 厚揚げ みそ ヨーグルト	米 大麦 米油 ごま 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 切干大根 しらたき にんじん ほうれん草 もやし 白菜 えのきたけ キムチ 長ねぎ なら しょうが	710	30.1
12	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン 茎わかめのごまサラダ 手作りさつまいもの米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 なた みそ 茎わかめ 豆乳	中華麺 米油 ごま ごま油 米粉 砂糖 さつまいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ メンマ もやし 長ねぎ キャベツ サラダこんにやく コーン	815	30.8
13	金	丸パン	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのさめたつたバーガー コールスローサラダ アスパラ菜の塩こうじスープ	牛乳 さめ ベーコン	丸パン 米粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 玉ねぎ 白菜 アスパラ菜	755	32.8
16	月	ごはん	牛乳	コーン焼売 春雨サラダ うずらの卵入り大根のオイスターソース煮	牛乳 たら 大豆たんぱく わかめ 豚肉 うずら卵 厚揚げ	米 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 米油	コーン 玉ねぎ もやし にんじん 大根 干しいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ	779	28.7
17	火	ごはん	牛乳	ほっけのみそマヨ焼き たくあんあえ だまこ鍋	牛乳 ほっけ みそ かつお節 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ ごま だまこ餅	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 大根 ごぼう えのきたけ しらたき 長ねぎ 水菜	738	31.8
18	水	麦ごはん	発酵乳	冬野菜のカレー ひじきと青大豆のサラダ ミニオムレツ	発酵乳 スキムミルク 豚肉 大豆 ひじき 青大豆 卵	米 大麦 砂糖 米油 さといも カレールウ 米粉 タビオカパール	いちご しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 ブロッコリー キャベツ コーン	717	25.5
19	木	ごはん	牛乳	【冬至献立】 かぼちゃひき肉フライ れんこんのきんぴら 豆乳ごまみそ汁 ゆずゼリー	牛乳 豚肉 さつまた揚げ 厚揚げ 大豆 みそ 豆乳	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 米油 じゃがいも ごま ラード	かぼちゃ れんこん にんじん こんにやく メンマ 玉ねぎ さやいんげん 大根 ごぼう 長ねぎ ゆず	841	24.7
20	金	こくとうパン	牛乳	【クリスマス献立】 鶏肉のコーンフレーク焼き もみの木サラダ パンプキンポタージュ	牛乳 鶏肉 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッペパン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 米油 米粉	にんにく ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ コーン パセリ	802	35.3
23	月	麦ごはん	牛乳	セルフの塩だれ焼き肉井 みそポテト 厚揚げとキャベツのスープ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく もやし にんじん 玉ねぎ 長ねぎ レモン汁 キャベツ しめじ 小松菜	732	27.5

一食平均エネルギー：764 Kcal

たんぱく質：30.3 g

脂質：21.0 g

食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウィルス 対策等のため変更する場合があります。