

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				
3	月	ごはん	牛乳	【せつぶんこんだて】 いわしのかばやき きりぼしだいこんのさっぱりあえ せつぶんとんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく だいず とうふ かまぼこ みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん だいこん ながねぎ	661	29.9	24.2	2.0
4	火	むぎごはん	牛乳	セルフのツナたまごそぼろどん ごまゆかりあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ だいず たまご あつあげ もずく みそ	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん さとう ごま	にんじん さやいんげん もやし キャベツ こまつな あかしそ だいこん ながねぎ	597	24.6	22.8	2.0
5	水	パセリ ライス	牛乳	さけのマヨネーズやき アスパラなのフレンチサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	こめ パター こめこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも こめこのハヤシルウ	パセリ にんにく キャベツ アスパラな コーン しょうが たまねぎ セロリ にんじん エリンギ トマト	643	29.7	20.3	1.4
6	木	ごはん	牛乳	【初午（はつうま）こんだて】 とりにくのヘルシーからあげ おからポテトサラダ こぎつねじる	ぎゅうにゅう とりにく おから ツナ あぶらあげ	こめ ごまあぶら でんぶん こめこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう さといも	しょうが にんにく ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう はくさい えのきだけ ながねぎ	634	25.2	23.6	1.7
7	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー こんにゃくとかいそうのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいず くきわかめ あおだいず 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 ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ	643	24.5	18.1	2.0
10	月	ごはん	牛乳	あつあげのヤンニョムソース もやしのナムル ビーフンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく なんと	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ごま ビーフン	にんにく もやし ほうれんそう にんじん しめじ はくさい ながねぎ	587	22.3	17.8	1.9
12	水	ソフトめん	のむ ヨーグルト	ふゆやさいのわふうじる こくとうきなこまめ ほうれんそうとちくわの ごまマヨあえ	のむヨーグルト ぶたにく あぶらあげ こんぶ いりだいず きなこ ちくわ	ソフトめん さとう くろざとう ごま ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん えのきだけ はくさい ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ	618	28.4	13.0	1.7
13	木	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやき きりぼしだいこんの ソースいため こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ かつおぶし あおのり ぶたにく こうやどうふ たまご	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	589	27.7	17.2	1.8
14	金	あっさり ピラフ	牛乳	ハートオムレツ ブロッコリーのごまサラダ ツナビーンズ	ぎゅうにゅう ウインナー たまご だいず ツナ	こめ おおむぎ でんぶん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー にんにく トマト さやいんげん	630	25.2	23.8	2.3
17	月	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ・ぐんまけん】 セルフのソースカツどん キャベツとこまつなの おかかあえ こしねじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら さとう でんぶん	キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん ほししいたけ こんにゃく ながねぎ	634	27.0	20.0	1.9
18	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご じゃがいものカレーいため さけのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく さけ あつあげ みそ	こめ さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら だいずあぶら	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ だいこん ながねぎ	591	26.8	17.6	1.9
19	水	ちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ のりしおビーンズ やみつきしおこうじキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと わかめ だいず かたくちいわし あおのり	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま	メンマ にんじん もやし ながねぎ だいこん キャベツ にんにく	603	30.5	16.0	2.3
20	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さばのしおこうじやき あますあえ きゅうしょくばん さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう さば わかめ とりにく とうふ みそ めぎす	こめ ごまあぶら さとう さといも さけかす	しょうが にんにく みかん キャベツ もやし ながねぎ にんじん はくさい えのきだけ しらたき	606	31.1	18.0	2.1
21	金	トマト ライス	牛乳	【ともしびのかいろうこんだて】 トマトライスの ともしびホワイトソースがけ ハートサラダ とうにゅうパナッパいちごソース	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ かまぼこ とうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら こめこ さとう でんぶん	トマト にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ キャベツ こまつな いちご	591	22.1	15.0	2.1
25	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい くきわかめのちゅうかサラダ マーボーだいこん	ぎゅうにゅう たら くきわかめ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ でんぶん こむぎこ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こめあぶら ラード パンこ	コーン たまねぎ キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが だいこん にら	636	23.0	18.5	1.9
26	水	ごはん	牛乳	とりにくのケチャップてりやき のりマヨサラダ しりとりスープ	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず のり なんと	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん ブロッコリー しめじ コーン もやし こまつな	586	24.5	20.5	1.5
27	木	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろあんかけ ごもくきんぴら たらのかすじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく あおだいず さつまあげ たら みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも さけかす	えのきだけ しょうが にんじん だいこん メンマ こんにゃく さやいんげん はくさい ながねぎ	599	27.2	18.7	1.9
28	金	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき ブロッコリーのおかかマヨあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ かつおぶし とうふ たまご	こめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ もやし ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ こまつな	576	27.3	18.7	1.6

一食平均エネルギー：612kcal

たんぱく質：26.5g

脂質：19.1g

食塩：1.9g

★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。