

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	ちらしずし	牛乳	【ひなまつりこんだて】 さわらのさいきょうやき あおなとコーンのごまおひたし もものせっくのすましじる ひなまつりゼリー	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ わかめ とうにゅう かまぼこ	こめ さとう ごま でんぷん ゼリー	ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん もやし ほうれんそう コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	604	28.1	17.9	2.2
4	火	ごはん	牛乳	ギョーザ もやしのしおこんぶナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ あつあげ みそ だいず	こめ こむぎこ でんぷん ごまあぶら ごま ラード こめあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう にら しょうが にんにく ながねぎ ほししいたけ メンマ	630	23.9	19.2	1.7
5	水	うどん	牛乳	かきたまわかめじる みそポテトビーンズ たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ たまご だいず みそ かつおぶし	うどん でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ こまつな たくあん	631	26.9	15.4	2.3
6	木	ごはん	牛乳	あつあげのおこのみソースやき ごもくいため はるかぶのそぼろじる	ぎゅうにゅう あつあげ あおのり パーコン とりにく	こめ ノイグ マネー さとう こめあぶら ビーフン じゃがいも でんぷん	にんにく キャベツ もやし ピーマン しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ しらたき かぶ ほうれんそう	589	22.8	18.8	1.9
7	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのみそいため ごますあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ とうふ	こめ こめあぶら はるさめ でんぷん ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく もやし たまねぎ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	594	25.6	18.9	2.0
10	月	ごはん	牛乳	ホキのやくみソース いそマヨあえ とんじる	ぎゅうにゅう ホキ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ノイグ マネー じゃがいも	ながねぎ しょうが にんじん もやし こまつな コーン だいこん こんにゃく	622	28.3	21.8	1.8
11	火	わかめ ごはん	牛乳	さばのごまてりやき ごもくまめ キャベツのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう さば だいず さつまあげ あつあげ みそ	こめ さとう ごま	にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ たまねぎ えのきたけ キャベツ	630	30.7	22.2	2.4
12	水	ソフトめん	牛乳	ミートソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこのハヤシルウ こめこ ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ もやし コーン	674	29.3	18.0	2.1
13	木	さくら ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 しんかんせんたまごやき とうなのツナマヨあえ くるまふいりにくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく あつあげ	こめ くらまい さとう でんぷん ノイグ マネー こめあぶら じゃがいも ふ	あかしそ キャベツ とうな にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	639	25.6	22.3	2.2
14	金	コッペパン	牛乳	チーズハンバーグ ブロッコリーとポテトのサラダ マカロニトマトスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ あおだいず ハム	コッペパン さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら マカロニ いちごジャム ラード	いちご たまねぎ ブロッコリー にんにく にんじん しめじ キャベツ トマト パセリ	602	29.8	19.6	2.4
17	月	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ・とっとり】 カレーのらっきょうソースがけ ちくわサラダ じゃぶじる	ぎゅうにゅう カレイ ちくわ とりにく とうふ	こめ でんぷん こめあぶら ノイグ マネー さとう ごまあぶら さといも	らっきょう キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ほししいたけ しらたき	628	27.2	21.2	1.9
18	火	むぎごはん	牛乳	ポークカレー 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 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 ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう ふくじんづけ	641	23.5	17.1	2.4
19	水	しゅうぎょうしき きゅうしやく 終業式（給食なし）									
21	金	そつぎょうしき きゅうしやく 卒業式（給食なし）									

一食平均エネルギー：624kcal たんぱく質：26.8g 脂質：19.4g 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。