

# 学校給食献立表

| 日  | 曜 | 献立名               |             |  | 使用材料名   |   |   | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>g | 脂質<br>g | 塩分<br>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  |               |           |         |         |
| 8  | 火 | ごはん               | 牛乳          | セルフのやきにくどん<br>とうなツナあえ<br>もすくのみそしる                                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ツナ あつあげ もすく<br>みそ だいす            | こめ こめあぶら<br>はるさめ さとう<br>でんぶん じゃがいも                | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ ビーマン とうな<br>コーン もやし ながねぎ           | 590           | 27.0      | 18.3    | 1.8     |
| 9  | 水 | ごはん               | 牛乳          | とうふハンバーグ<br>くきわかめのきんぴら<br>とりやさしみそしる                                | ぎゅうにゅう くきわかめ<br>さつまあげ とりにく みそ<br>とうふ ぶたにく だいす   | こめ じゃがいも<br>こめあぶら さとう<br>こめこ でんぶん                 | にんじん ごぼう たまねぎ<br>だいこん キャベツ こまつな                           | 551           | 23.8      | 14.9    | 2.0     |
| 10 | 木 | わかめ<br>ごはん        | 牛乳          | 【ふるさとこんだて：おはなみ】<br>あつあげのあまざけみそやき<br>のりすあえ<br>こめだんごいり<br>おはなみのっぺいじる | ぎゅうにゅう わかめ<br>あつあげ みそ ツナ<br>のり とりにく ちくわ<br>かまぼこ | こめ あまざけ<br>じゃがいも こめだんご<br>でんぶん                    | もやし こまつな にんじん<br>だいこん ほししいたけ<br>こんにゃく たけのこ                | 627           | 25.8      | 17.4    | 2.4     |
| 11 | 金 | ごはん               | 牛乳          | ししゃものりマヨやき<br>こんぶあえ<br>にくじゃが                                       | ぎゅうにゅう ししゃも<br>あおのり こんぶ ぶたにく<br>あつあげ            | こめ ノイグ マネズ<br>じゃがいも こめあぶら<br>さとう                  | もやし にんじん<br>ほうれんそう たまねぎ<br>しらたき さやいんげん                    | 612           | 28.2      | 20.2    | 2.0     |
| 14 | 月 | ごはん               | 牛乳          | ハンバーグの<br>ケチャップソースかけ<br>とうなとこめコマカロニのソテー<br>しおこうじポトフ                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく ツナ ウインナー<br>しおこうじポトフ        | こめ こめコマカロニ<br>こめあぶら じゃがいも<br>ラード                  | たまねぎ とうな キャベツ<br>にんじん だいこん<br>ブロッコリー                      | 612           | 23.1      | 17.4    | 2.1     |
| 15 | 火 | ごはん               | 牛乳          | ボークカレー<br>かみかみサラダ<br>おいおいデザート                                      | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいす あおだいす<br>とうにゅう               | こめ こめあぶら<br>じゃがいも カレールウ<br>こめこ さとう                | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん きりほしだいこん<br>コーン キャベツ いちご           | 639           | 21.9      | 21.9    | 1.9     |
| 16 | 水 | ちゅうかめん            | 牛乳          | しょうゆラーメンスープ<br>コーンしゅうまい<br>わかめとみかんのさっぱりあえ                          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なると たら とうふ<br>わかめ とうふ            | ちゅうかめん さとう<br>こめあぶら でんぶん<br>こむぎこ ラード パンこ          | メンマ にんじん たまねぎ<br>もやし ながねぎ しょうが<br>コーン キャベツ きゅうり<br>みかん    | 630           | 28.0      | 14.7    | 2.5     |
| 17 | 木 | ごはん               | 牛乳          | さわらのおこのみやきふうみ<br>にんじんのカラフルいため<br>こまつなとあつあげのみそしる                    | ぎゅうにゅう さわら<br>かつおぶし あおのり<br>ぶたにく あつあげ<br>だいす みそ | こめ ノイグ マネズ<br>こめあぶら                               | にんじん もやし ビーマン<br>たまねぎ だいこん<br>えのきたけ こまつな                  | 608           | 29.0      | 21.9    | 1.7     |
| 18 | 金 | アップル<br>こめこ<br>パン | 牛乳          | オムレツ<br>フレンチこめコマカロニサラダ<br>はるいろとうにゅう<br>クリームスープ                     | ぎゅうにゅう たまご<br>とりにく しろいんげんまめ<br>とうにゅう            | こめこパン でんぶん<br>さとう こめコマカロニ<br>こめあぶら じゃがいも<br>こめこ   | りんご にんじん キャベツ<br>コーン たまねぎ<br>かぶ かぶのは                      | 613           | 27.0      | 20.9    | 2.3     |
| 21 | 月 | ごはん               | 牛乳          | いわしのカリカリやき<br>はるさめサラダ<br>とうふのちゅうかに                                 | ぎゅうにゅう いわし<br>ぶたにく とうふ                          | こめ さとう じゃがいも<br>はるさめ こめあぶら<br>こめあぶら でんぶん<br>こめパンこ | しょうが もやし にんじん<br>ほうれんそう にんにく<br>たまねぎ メンマ<br>ほししいたけ チンゲンサイ | 623           | 26.6      | 19.7    | 1.6     |
| 22 | 火 | ごはん               | のむ<br>ヨーグルト | さめのたつたあげ<br>ひじきとだいすのいりに<br>はるさしみそしる                                | のむヨーグルト さめ<br>だいす ひじき さつまあげ<br>あつあげ みそ          | こめ さとう こめこ<br>でんぶん こめあぶら<br>じゃがいも                 | しょうが にんじん<br>こんにゃく かぶ かぶのは<br>キャベツ                        | 610           | 26.3      | 14.9    | 1.9     |
| 23 | 水 | ソフトめん             | 牛乳          | わふうじる<br>カレーポテトビーンズ<br>ゆかりあえ                                       | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ だいす                        | ソフトめん じゃがいも<br>でんぶん こめあぶら<br>さとう                  | ごぼう にんじん たまねぎ<br>えのきたけ ほうれんそう<br>キャベツ きゅうり もやし<br>あかしそ    | 612           | 28.0      | 14.7    | 2.1     |
| 24 | 木 | ごはん               | 牛乳          | ぶたにくとキャベツのみそいため<br>あおのりフレンチポテト<br>ちゅうかふうごもくスープ                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あつあげ みそ あおのり<br>なると とうふ          | こめ こめあぶら でんぶん<br>じゃがいも こめあぶら                      | しょうが キャベツ たまねぎ<br>にんじん しめじ メンマ<br>こまつな もやし ながねぎ           | 588           | 24.6      | 17.6    | 2.1     |
| 25 | 金 | ごはん               | 牛乳          | 【げんえんのひこんだて】<br>さばのソースやき<br>おかかあえ<br>うちまめいりけんちんじる                  | ぎゅうにゅう さば<br>かつおぶし うちまめ<br>とうふ                  | こめ さとう こめこ<br>じゃがいも こめあぶら                         | しょうが もやし ほうれんそう<br>にんじん ごぼう だいこん<br>しめじこんにゃく ながねぎ         | 569           | 27.2      | 18.7    | 1.7     |
| 28 | 月 | ごはん               | 牛乳          | とりのしおからあげ<br>きりほしパンサンスー<br>わかめとたまねぎのみそしる                           | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ わかめ みそ                     | こめ さとう こめこ<br>でんぶん こめあぶら<br>こめあぶら じゃがいも           | しょうが にんにく もやし<br>ほうれんそう にんじん<br>きりほしだいこん たまねぎ<br>えのきたけ    | 623           | 23.4      | 22.4    | 1.9     |
| 30 | 水 | ごはん               | 牛乳          | セルフのツナたまごそぼろどん<br>ローストポテト<br>はるキャベツのみそしる                           | ぎゅうにゅう たまご ツナ<br>だいす あつあげ みそ                    | こめ こめあぶら でんぶん<br>さとう じゃがいも                        | にんじん とうな たまねぎ<br>キャベツ えのきたけ                               | 590           | 24.5      | 19.0    | 1.7     |

一食平均エネルギー：606kcal

たんぱく質：25.9g

脂質：18.4g

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。