

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				
8	火	ごはん	牛乳	セルフの焼き肉丼 とうなツナあえ もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ 厚揚げ もずく みそ 大豆	米 米油 春雨 砂糖 ごま でんぷん ジャがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ビーマン 冬菜 コーン もやし 長ねぎ	742	33.0	21.9	2.3
9	水	麦ごはん	牛乳	ボークカレー かみかみサラダ お祝いデザート	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 豆乳	米 大麦 米油 ジャがいも カールウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 切干大根 コーン キャベツ いちご	843	29.4	27.1	2.4
10	木	わかめ ごはん	牛乳	【ふるさと献立：お花見】 厚揚げの甘酒みそ焼き のり酢あえ 米団子入りお花見のっぺい汁	牛乳 わかめ 厚揚げ みそ ツナ のり 鶏肉 ちくわ かまぼこ	米 甘酒 ジャがいも 米団子 でんぷん	もやし 小松菜 にんじん 大根 干しいたけ こんにゃく だけのこ	757	30.0	18.6	2.9
11	金	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨ焼き 昆布あえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも 青のり 昆布 豚肉 厚揚げ	米 ノイグ マネズ ジャがいも 米油 砂糖	もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ しらたき さやいんげん	749	34.1	23.2	2.3
14	月	ごはん	牛乳	ハンバーグの ケチャップソースかけ とうなとマカロニのソテー 塩こうじボツ	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ ウインナー	米 マカロニ ラード 米油 ジャがいも	玉ねぎ 冬菜 キャベツ にんじん 大根 ブロッコリー	753	27.6	19.9	2.4
15	火	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐の揚げ煮 もやしとかまぼこのおひたし ジャがいものみそ汁	牛乳 高野豆腐 かまぼこ 油揚げ 大豆 みそ たら	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま ジャがいも	長ねぎ ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ	763	28.6	21.7	2.2
16	水	中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ コーン焼売 わかめとみかんのさっぱりあえ	牛乳 豚肉 なたと たら 豆腐 わかめ	中華麺 砂糖 米油 ラード でんぷん パン粉 小麦粉	メンマ にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり みかん	784	34.1	16.9	3.2
17	木	ごはん	牛乳	さわらのお好み焼き風味 にんじんのカラフル炒め 小松菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 さわら かつお節 青のり 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 ノイグ マネズ 米油	にんじん もやし ビーマン 玉ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜	759	34.4	26.3	2.1
18	金	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ 春色クリームスープ	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆	こめ粉パン でんぷん 砂糖 マカロニ 米油 ジャがいも 米粉	りんご にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ かぶ かぶの葉	835	35.1	26.3	3.1
21	月	ごはん	牛乳	いわしのかりかり焼き 春雨サラダ 豆腐の中華煮	牛乳 いわし 豚肉 豆腐	米 砂糖 ジャがいも 春雨 ごま油 米油 でんぷん 米パン粉	しょうが もやし にんじん ほうれん草 にんにく 玉ねぎ メンマ 干しいたけ チンゲンサイ	748	30.3	21.6	1.9
22	火	ごはん	飲む ヨーグルト	さめの竜田揚げ ひじきと大豆の炒り煮 春野菜みそ汁	飲むヨーグルト さめ 大豆 ひじき さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 砂糖 米粉 でんぷん 米油 ジャがいも	しょうが にんじん こんにゃく かぶ かぶの葉 キャベツ	758	31.3	18.3	2.3
23	水	ソフト麺	牛乳	和風汁 カレーポテトビーンズ ごまゆかりあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆	ソフトめん ジャがいも でんぷん 米油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 キャベツ きゅうり もやし 赤しそ	774	35.0	18.0	2.5
24	木	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 青のりフレンチポテト 中華風五目卵スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり なたと 卵	米 米油 ごま ジャがいも でんぷん ごま油	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ メンマ 小松菜 もやし 長ねぎ	746	30.4	22.5	2.5
25	金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのソース焼き ごま酢あえ 打ち豆入りけんちん汁	牛乳 さば 油揚げ 打ち豆 豆腐	米 砂糖 米粉 ごま ジャがいも ごま油	しょうが もやし ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 しめじこんにゃく 長ねぎ	739	33.1	24.9	2.2
26	土	ごはん	牛乳	鶏肉の塩からあげ 切り干しパンサンスー わかめと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 米粉 でんぷん 米油 ごま油 ジャがいも	しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん 切干大根 玉ねぎ えのきたけ	766	27.5	25.8	2.3
28	月	振替休業日									
30	水	ごはん	牛乳	セルフのツナたまごそぼろ丼 ローストチーズポテト 春キャベツのみそ汁	牛乳 卵 ツナ 大豆 チーズ 厚揚げ みそ	米 米油 でんぷん 砂糖 ごま ジャがいも	にんじん 冬菜 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	763	31.2	24.8	2.2

一食平均エネルギー：767kcal

たんぱく質：31.6g

脂質：22.4g

食塩：2.4g

★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。