

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				
2	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース いそマヨあえ もやしとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ わかめ だいず みそ	こめ さとう でんぶん ノイッグ マネー	りんご にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ もやし えのきたけ	598	26.8	21.3	1.9
3	火	ツナ コーン ごはん	牛乳	やきメンチカツ フレンチマカロニサラダ みそストローネ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく だいず ウインナー みそ	こめ こめあぶら でんぶん マカロニ じゃがいも	たまねぎ コーン パセリ キャベツ ブロッコリー にんじん にんにく エリンギ トマト	671	26.3	25.9	2.4
4	水	ちゅうか めん	牛乳	タンメンスープ こんにゃくのごまサラダ ウインナーとコーンの こめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうにゅう ウインナー	ちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま こめこ ノイッグ マネー	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら こまつな サラダこんにゃく コーン	653	27.3	16.1	2.1
5	木	ごはん	牛乳	【かみかみこんだて】 ししゃものいそべあげ くきわかめのかみかみきんぴら じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり くきわかめ さつまあげ あぶらあげ みそ だいず	こめ こむぎこ ノイッグ マネー こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ こまつな	636	23.5	21.7	2.0
6	金	むぎごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみだいずサラダ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレーウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ アセロラ	672	22.8	20.8	2.0
9	月	ごはん	牛乳	あまぎヨーザ もやしのナムル とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ こむぎこ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんにく メンマ	635	23.1	21.7	1.8
10	火	あじさい ごはん	牛乳	【入梅（にゅうばい）こんだて】 あつやきたまご ごますあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ とうふ	こめ くらまい さとう でんぶん ごま じゃがいも ごまあぶら	えだまめ あかしそ もやし きりぼしだいこん にんじん こまつな だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	573	23.0	18.9	2.3
11	水	ソフトめん	牛乳	ごもくあんかけスープ こくとうきなこめ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いりだいず きなこ くきわかめ	ソフトめん ごまあぶら でんぶん くらざとう こめあぶら	しょうが にんじん たまねぎ もやし きゅうり ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ	619	30.4	15.3	2.4
12	木	ごはん	牛乳	さばのにはいすやき きりぼしだいこんの ソースいため さわにわん	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あおのり ぶたにく	こめ こめあぶら はるさめ	しょうが きりぼしだいこん にんじん ビーマン もやし えのきたけ ごぼう ながねぎ	588	27.8	16.6	1.9
13	金	アップル こめこ パン	牛乳	しんじゃがグラタン アスパラサラダ にくだんごのトマトスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく ぶたにく	こめこパン じゃがいも こめあぶら こめこ でんぶん マカロニ さとう	りんご たまねぎ もやし きゅうり アスパラガス コーン にんにく キャベツ にんじん しめじ トマト	658	26.9	22.6	2.7
16	月	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやき もずくのチャプチェ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし ぶたにく もずく ツナ あつあげ	こめ ノイッグ マネー ごまあぶら さとう こめあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しめじ さやいんげん	642	25.8	21.0	2.2
17	火	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 あつあげのごまだれかけ にんじんのツナいため めぎすのつまれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ めぎす とうふ みそ	こめ ごま さとう でんぶん こめあぶら	にんじん もやし ビーマン たまねぎ ごぼう ながねぎ	598	27.8	20.8	1.6
18	水	むぎごはん	牛乳	セルフのガバオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうふ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら はるさめ さとう じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ ビーマン パジル キャベツ きゅうり にんじん トマト レタス	594	24.1	18.3	2.1
19	木	ごはん	牛乳	タラのみそマヨネーズやき キャベツのごまこんぶあえ マーボーじゃが	ぎゅうにゅう たら みそ こんぶ ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノイッグ マネー こめこ ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	きゅうり キャベツ にんじん にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ ながねぎ にら	630	30.2	19.9	1.9
20	金	コッペパン	牛乳	いちごジャム ハンバーグの ケチャップソースかけ キャベツとエリンギのソテー やさいのとうにゅうクリームチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン いちごジャム さとう こめあぶら でんぶん じゃがいも こめこ	いちご たまねぎ にんじん エリンギ にんにく キャベツ コーン ブロッコリー	600	26.6	19.5	2.8
23	月	ごはん	牛乳	コロコロまめの ぶたキムチいため あおのりローストポテト ごまみそワンドンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり なると	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも ワンドン ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん えのきたけ メンマ もやし ながねぎ	621	26.0	18.4	1.8
24	火	ごはん	牛乳	ホキからあげのオニオンソース のりすあえ とんじる	ぎゅうにゅう ほき ホキ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ	583	27.8	18.0	1.8
25	水	うどん	のむ ヨーグルト	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき わかめのサラダ	のむヨーグルト ぶたにく なると あぶらあげ いわし わかめ あおだいず	うどん さとう カレールウ でんぶん じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう しょうが きゅうり もやし	647	25.8	12.6	2.1
26	木	ごはん	牛乳	あじのうめマヨやき しらたきのつるつるいため きせつのやさいと あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく あつあげ だいず	こめ さとう ノイッグ マネー こめこ こめあぶら でんぶん じゃがいも	うめぼし にんじん キャベツ しらたき ビーマン たまねぎ えのきたけ なす さやいんげん	591	29.3	18.8	1.8
27	金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 くるまふのあげに きゅうりのうめこんぶあえ たまごいりひめだけじる	ぎゅうにゅう あおだいず こんぶ ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ ふ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり うめぼし たまねぎ ひめだけのこ	600	22.8	18.9	1.8
30	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため みそポテト しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが しそ しめじ キャベツ ほうれんそう	586	25.4	17.3	1.7

一食平均エネルギー：619kcal

たんぱく質：26.2g

脂質：19.3g

食塩：2.1g

★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。