

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	599	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 フレンチこめこマカロニサラダ 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 ウィンナー みそ	こめ こめあぶら でんぶん こめこマカロニ 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	666	26.1	25.8	2.6
4	水	ちゅうか めん	牛乳	タンメンスープ こんにゃくのサラダ ウィンナーとコーンの 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 ウィンナー	ちゅうかめん さとう ごまあぶら 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	649	27.2	15.2	2.0
5	木	ごはん	牛乳	【かみかみこんだて】 ししゃものいそべからあげ 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 こめこ でんぶん こめあぶら さとう 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	607	22.5	18.7	2.1
6	金	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 アセロラとうにゅうゼリー	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 こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ 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	666	22.3	19.7	1.9
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	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	626	22.9	20.9	1.9
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 たくあんあえ 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 じゃがいも ごまあぶら	えだまめ あかしそ キャベツ もやし こまつな にんじん たくあん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	550	21.9	16.6	2.5
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 ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	613	29.7	15.1	2.1
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 でんぶん 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 だけのこ ごぼう ながねぎ	581	27.4	16.4	1.9
13	金	アップル こめこ パン	牛乳	しんじゃがとうにゅうグラタン 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 とうにゅう ぶたにく とうにゅうチーズ とりにく	こめこパン じゃがいも こめあぶら こめこ でんぶん こめこマカロニ 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	628	24.9	20.1	2.6
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	646	26.1	21.3	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 こま 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	589	26.9	20.1	1.6
18	水	ごはん	牛乳	セルフのガバオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうふ	こめ こめあぶら ごまあぶら はるさめ さとう じゃがいも	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	566	21.8	16.3	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 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	29.8	20.1	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 やさしいのとうにゅうカレーチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ ベーコン しろういんげんまめ 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 コーン キャベツ ブロッコリー	592	26.3	19.2	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 みそこめこワンタンスープ	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 こめこワンタン ごまあぶら	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	586	24.7	16.0	1.9
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 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	590	28.6	18.4	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 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	648	25.5	12.5	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	595	29.8	19.0	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 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 みそ	こめ ふ こめこ でんぶん こめあぶら さとう 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	579	21.5	17.3	1.7
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	584	25.2	17.2	1.6

一食平均エネルギー：609kcal

たんぱく質：25.6g

脂質：18.4g

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。