

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	
	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			
1	木	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 がんもの含め煮 切干大根の焼きそば風 かみかみ豚汁	牛乳 がんもどき さつま揚げ 豚肉 茎わかめ 高野豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん 切干大根 もやし ピーマン ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	789	31.4
2	金	コッペパン	牛乳	カレービーンズ グリーンサラダ コーンポタージュ (豆乳)	牛乳 豚肉 大豆 豆乳	コッペパン 米油 カレールウ 砂糖 じゃがいも 米粉	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス クリームコーン コーン エリンギ パセリ	766	30.9
5	月	ツナピラフ	牛乳	オムレツ 梅こんぶサラダ 塩こうじポトフ	ツナ 牛乳 卵 昆布 ウインナー 厚揚げ	米 大麦 米油 砂糖 でんぶん マカロニ ごま じゃがいも	にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ コーン きゅうり 梅干し ブロッコリー	757	27.4
6	火	ごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き のり酢あえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも のり 豚肉 厚揚げ	米 米油 じゃがいも 砂糖	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	732	30.0
7	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのチーズ (豆乳) ソース しょうゆフレンチ ミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆乳シュレッド ベーコン 白いんげん豆	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 マカロニ	玉ねぎ パセリ 小松菜 もやし にんじん にんにく キャベツ エリンギ トマト	739	25.2
8	木	ゆでうどん	牛乳	和風かきたま汁 コロコロ野菜のごまサラダ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 昆布 大豆	ゆでうどん でんぶん ごま油 ごま ぶどう糖 砂糖	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 きゅうり コーン キャベツ あじさいゼリー ストレートジュース	793	29.0
9	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ひじきの佃煮 厚揚げとキャベツのそぼろ炒め 姫竹汁	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 厚揚げ ツナ 卵 みそ	米 砂糖 ごま 米油 でんぶん じゃがいも	ゆかり粉 しょうが にんじん キャベツ 姫たけのこ 玉ねぎ さやえんどう	763	29.3
12	月	麦ごはん	牛乳	セルフのブルコギ丼 チョレギサラダ チンゲンサイスープ	牛乳 豚肉 みそ わかめ のり なた	米 大麦 春雨 米油 砂糖 でんぶん ごま油 ごま じゃがいも	玉ねぎ にんじん にら にんにく りんご キャベツ きゅうり レモン汁 えのきたけ チンゲンサイ	724	27.0
13	火	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き 五目きんぴら 厚揚げと小松菜のみそ汁	牛乳 さば 茎わかめ さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	757	32.3
15	木	ゆで中華麺	牛乳	タンメンスープ 笹かまのりマヨ焼き 昆布あえ	牛乳 豚肉 うずら卵 笹かまぼこ 青のり 大豆 昆布	中華麺 米油 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン 長ねぎ もやし 小松菜	793	37.1
16	金	黒糖こめ粉パン	牛乳	じゃがいもグラタン (豆乳) スパゲティーサラダ コンソメスープ	牛乳 ツナ 豆乳 豆乳シュレッド ベーコン	こめ粉パン 黒砂糖 じゃがいも 米油 米粉 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 ごま	玉ねぎ 小松菜 にんじん きゅうり コーン キャベツ ブロッコリー	825	31.4
19	月	ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 切干大根の炒り煮 いわしのつみれ汁	牛乳 ちくわ 青のり さつま揚げ まいわけ たら 豆腐 みそ	米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも	切干大根 にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが ごぼう 玉ねぎ	808	28.6
20	火	ごはん	牛乳	厚揚げのピリ辛ソースがけ にんじんのツナ炒め ワンタンスープ	牛乳 厚揚げ みそ ツナ 豚肉 うずら卵	米 砂糖 ごま 米油 ワンタン ごま油	トマト缶詰・ジュース にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ 小松菜	756	28.4
21	水	麦ごはん	牛乳	セルフの豚キムチ丼 ローストポテト かき卵みそ汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 卵	米 大麦 米油 春雨 砂糖 ごま油 でんぶん じゃがいも	しょうが 玉ねぎ キムチ にら にんじん 小松菜	783	31.2
22	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース こんにゃくとわかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ 米粉 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく	839	35.9
26	月	ごはん	牛乳	ミートボール酢豚 ピリ辛きゅうり 春雨スープ	牛乳 鶏肉 厚揚げ なた うずら卵	米 砂糖 米油 でんぶん ごま 緑豆春雨 ごま油	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン きゅうり えのきたけ メンマ	736	25.6
27	火	ごはん	牛乳	あじフライ あじさい和え ごまみそ汁	牛乳 あじ 厚揚げ みそ 大豆	米 小麦粉 パン粉 米油 じゃがいも ねりごま ごま	キャベツ レッドキャベツ にんじん もやし コーン しめじ 玉ねぎ	769	28.0
28	水	ごはん	牛乳	豚肉の梅マヨ焼き 五目豆 具だくさん汁	牛乳 豚肉 みそ 大豆 ちくわ 油揚げ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	梅干し にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ キャベツ	738	32.2
29	木	ごはん	牛乳	スパイススキーマカレー ひじきサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ひじき ヨーグルト 加糖練乳 スキムミルク 生クリーム	米 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん サラダこんにゃく きゅうり コーン	824	26.1
30	金	黒豆と梅の ごはん	牛乳	【食育の日：和歌山県】 かつおフライ みかんサラダ けんちん汁	光黒大豆 牛乳 かつお わかめ 高野豆腐	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	梅干し キャベツ みかん缶 にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ	759	27.4

一食平均エネルギー：773 Kcal

たんぱく質：29.7 g

脂質：20.6 g

食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。