

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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
3	月	ひじき そばごぼろ	牛乳	あつやきたまご ゆかりあえ みそけんちんじる	ツナ ひじき ぎゅうにゅう たまご あつあげ みそ だいた	こめ おおむぎ さとう でんぶん ひまわり油 ごま こめあぶら じゃがいも こめあぶら	キャベツ もやし にんじん コーン ゆかりこ こんにやく ほししいたけ だいこん ごぼう ながねぎ	629	24.0
4	火	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい ピリからきゅうりづけ はっぼうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なた	こめ パンこ さとう でんぶん ごまあぶら ごま こめあぶら	たまねぎ きゅうり にんじん ほししいたけ メンマ しょうが にんにく もやし キャベツ こまつな	629	23.1
5	水	ごはん	牛乳	【しよくいくの日 ふくおか県】 サバのからあげ ローストポテト 水たきふう とりだんごスープ	ぎゅうにゅう さば とりにく	こめ こめこ こめあぶら じゃがいも オリーブゆ ラード だいたあぶら でんぶん さとう	しょうが にんにく たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ なら	688	26.0
6	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	【福岡県 おかわり編】 はかたとんこつラーメンスープ やきぎょうざ きやべつのおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた とりにく だいた こんぶ	ちゅうかめん こめあぶら さとう ラード こむぎこ ごまあぶら こめこ 水あめ でんぶん	しょうが にんにく メンマ たまねぎ にんじん もやし ながねぎ キャベツ なら きゅうり	626	25.9
7	金	たなばた ちらしずし	牛乳	ほしハンバーグ キラキラこんにやくの うめふうみあえ あまの川すましじる	ひじき たまご ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ こんぶ	こめ おおむぎ さとう はるさめ	にんじん えだまめ サラダこんにやく きゅうり もやし コーン うめほし えのきたけ たまねぎ オクラ	624	23.0
10	月	ごはん	牛乳	あつあげのおこのみやきふう きりぼしだいこんの いたためナムル ニラ玉みそ汁	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし あおのり ツナ とうふ たまご みそ だいた	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ なら	637	23.9
11	火	あつさりピラフ	牛乳	ミートボール コールスローサラダ うずらたまごとわかめのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく だいた とうふ わかめ かまぼこ うずらたまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン もやし ながねぎ	605	23.7
12	水	ごはん	牛乳	ちくわのかおりやき こんがりきつねサラダ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ だいた	こめ ノエッグマヨネーズ さとう オリーブゆ じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん なす さやいんげん	644	24.7
13	木	ソフトめん	牛乳	なすとトマトのミートソース わかめとみかんの キラキラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた かんてん わかめ	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ブッキーニ トマト キャベツ みかん缶	621	26.8
14	金	アップル 米粉パン	牛乳	ひじきとだいたのチーズやき ごまドレサラダ にくだんごのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいた チーズ とりにく しるいんげんまめ とうにゅう みそ	こめこパン こめあぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも こめこ	りんご たまねぎ なす かぼちゃ きゅうり もやし にんじん コーン キャベツ ほうれんそう クリームコーン	655	28.6
18	火	ごはん	牛乳	アジのなんばんづけ たくあんあえ スタミナとんじる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ だいた	こめ こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし たくあん にんにく にんじん ごぼう なら しらたき	643	28.7
19	水	ごはん	牛乳	ぶたにくの青じそいため かぼチーズ なすのごまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう でんぶん オリーブゆ じゃがいも ごま ねりごま ごまあぶら	しそ たまねぎ もやし にんじん かぼちゃ パセリ なす	651	23.7
20	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 なつやさいと車ふのあげに ごまずあえ もずくのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう だいた かまぼこ もずく とうふ	こめ ふ でんぶん こめあぶら さとう ごま	かぼちゃ なす オクラ きりぼしだいこん もやし にんじん ほうれんそう キャベツ えのきたけ ながねぎ	658	21.1
21	金	むぎごはん	牛乳	なつやさいのカレーライス フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ しらたまもち カクテルゼリー ゼリー	しょうが にんにく にんじん なす たまねぎ かぼちゃ えだまめ トマト みかん缶	709	21.8
24	月	ごはん	ほうこうにゅう	セルフのツナそぼろどん フレンチマカロニサラダ レタスとたまごのスープ	はっこうにゅうストロベリー ツナ だいた ベーコン とうふ たまご	こめ こめあぶら さとう ごま マカロニ でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが きゅうり キャベツ コーン レタス たけのこ	626	26.3

一食平均エネルギー：643 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：18.1 g

食塩：2.0 g

学校給食こんだて表

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(赤)	熱や力になるもの(黄)			体の調子を整えるもの(緑)
3	月	ひじき そばごはん	牛乳	◎あつやきたまご ゆかり和え みそけんちんじる	ツナ ひじき ぎゅうにゅう たまご あつあげ みそ だいず	こめ さとう でんぶん ひまわり油 ごま こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん コーン あかしそ こんにやく ほししいたけ だいこん ごぼう ながねぎ	633	24.0
4	火	ごはん	牛乳	ちくわのかおりやき ピリからきゅうりづけ はっぼうさい	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし ぶたにく なた	こめ ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう でんぶん	きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ しょうが にんにく もやし キャベツ こまつな	600	22.3
5	水	ごはん	牛乳	【しょくいくの日 ふくおか県】 サバのからあげ ローストポテト 水たきふう とりだんごスープ	ぎゅうにゅう さば とりにく	こめ こめこ こめあぶら じゃがいも オリーブゆ ラード だいずあぶら でんぶん さとう	しょうが にんにく たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ なら	685	25.6
6	木	ゆで ちゅうか めん	牛乳	【ふくおか県 おかわり編】 はかたとんこつラーメンスープ ◎やきぎょうざ きやべつのおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた とりにく だいず こんぶ	ちゅうかめん こめあぶら さとう ラード こむぎこ ごまあぶら こめこ 水あめ でんぶん	しょうが にんにく メンマ たまねぎ にんじん もやし ながねぎ キャベツ なら きゅうり	629	26.1
7	金	たなばた ちらしずし	牛乳	ほしハンバーグ キラキラこんにやくの うめふうみあえ あまの川すましじる	ひじき ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ こんぶ ぶたにく とりにく	こめ さとう こめあぶら はるさめ	にんじん えだまめ サラダこんにやく きゅうり もやし コーン うめほし えのきたけ たまねぎ オクラ	593	22.1
10	月	ごはん	牛乳	あつあげのおこのみやきふう きりほしだいこんのいためナムル きやべつのごまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし あおのり ツナ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら じゃがいも ごま	にんにく にんじん きりほしだいこん キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ	652	22.2
11	火	あつさりピラフ	牛乳	ミートボール コールスローサラダ ◎うずらたまごとわかめのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ わかめ かまぼこ うずらたまご	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン もやし ながねぎ	600	23.4
12	水	ごはん	牛乳	【ぼうはんしゅうかん献立】 ◎いかのサラサあげ こんがりきつねサラダ なつやさいのみそ汁	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう オリーブゆ じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん なす さやいんげん	658	27.0
13	木	ソフトめん	牛乳	なすとトマトのミートソース わかめとみかんの キラキラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かんてん わかめ	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ズッキーニ トマト キャベツ みかん缶	626	27.5
14	金	アップル 米粉パン	牛乳	ひじきとだいずの とうにゅうチーズやき ごまドレサラダ にくだんごのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず 豆乳チーズ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう みそ	こめこパン こめあぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも こめこ	りんご たまねぎ なす かぼちゃ きゅうり もやし にんじん コーン キャベツ ほうれんそう	666	27.8
18	火	ごはん	牛乳	アジのなんばんづけ たくあんあえ スタミナとんじる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし たくあん にんにく にんじん ごぼう なら しらたき	646	29.0
19	水	ごはん	牛乳	ぶたにくの青じそいため かぼちゃベイクド なすのごまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう でんぶん オリーブゆ じゃがいも ごま ねりごま ごまあぶら	しそ たまねぎ もやし にんじん かぼちゃ パセリ なす	623	22.2
20	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 なつやさいと車ふのあげに ごまざあえ もずくのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう だいず かまぼこ もずく とうふ	こめ ふ でんぶん こめあぶら さとう ごま	かぼちゃ なす オクラ きりほしだいこん もやし にんじん ほうれんそう キャベツ えのきたけ ながねぎ	664	21.7
21	金	ごはん	牛乳	なつやさいのカレーライス セレクトかきごおり (ソーダあじ ぶどうあじ)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ さとう カレールウ	しょうが にんにく にんじん なす たまねぎ かぼちゃ えだまめ トマト	678	21.9

一食平均エネルギー：640 Kcal

たんぱく質：24.5 g

脂質：18.1 g

食塩：2.0 g