

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		
3 月	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ 磯あえ 上越夏豚汁 チーズ	牛乳 厚揚げ のり 豚肉 みそ チーズ	米 ごま 砂糖 でんぷん ジャがいも	小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ なす こんにやく さやいんげん	754	30.1
4 火	ごはん	牛乳	ココアの素 セルフのタコライス マカロニサラダ レタスと卵のスープ	牛乳 豚肉 大豆クラッシュ ベーコン 卵	米 ココアの素 米油 砂糖 マカロニ ジャがいも でんぷん	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン レタス	781	27.0
5 水	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き なめ茸あえ なすのみそ汁	牛乳 まいわし 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ジャがいも	もやし にんじん ほうれん草 なめたけ 玉ねぎ なす	755	27.5
6 木	ゆで中華麺	牛乳	【食育の日：福岡県】 ちゃんぽんスープ ローストポテト キャベツの風味あえ	牛乳 豚肉 なた	中華麺 米油 砂糖 ジャがいも オリーブ油 ごま油	しょうが にんにく メンマ 玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり 福神漬	774	30.1
7 金	星空ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラ星のハンバーグ ゆかりあえ 七夕汁 七夕デザート	わかめ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく かまぼこ 豆腐 昆布	米 大麦 ごま ラード 砂糖 ジャがいも そうめん	コーン 枝豆 玉ねぎ もやし にんじん きゅうり ゆかり粉 えのきたけ オクラ レモン汁 ぶどう濃縮還元ジュース みかん	758	27.8
10 月	ごはん	牛乳	青椒肉絲 野菜入り焼売 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 なた	米 米油 砂糖 小麦粉 緑豆春雨	玉ねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン しょうが コーン]にんじん ほうれん草 もやし キャベツ にら	721	26.3
11 火	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかの竜田揚げ コリコリ漬物あえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いか 豆腐 ツナ みそ	米 でんぷん 米粉 米油 ジャがいも	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん 福神漬 玉ねぎ さやいんげん	798	31.6
12 水	ごはん	牛乳	さばの二倍酢焼き ひじきと大豆の炒り煮 ゆうがおのみそ汁	牛乳 さば 大豆 ひじき ちくわ 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 ジャがいも	しょうが にんじん こんにやく さやいんげん 玉ねぎ とうがん	760	32.8
13 木	ソフト麺	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ いわしのカリカリフライ ごま昆布あえ	牛乳 豚肉 卵 まいわし 昆布	ソフトめん 米油 でんぷん 砂糖 ごま ジャがいも こめ パン粉 なたね油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ キムチ にら コーン もやし きゅうり	802	36.4
14 金	麦ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 セルフの天井（めぎすとかぼちゃ） ごま酢あえ 夏のもずくスープ	牛乳 めぎす かまぼこ 豆腐 もずく	米 大麦 小麦粉 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま	かぼちゃ もやし にんじん 切干大根 小松菜 コーン えのきたけ オクラ しょうが	777	26.8
18 火	ごはん	牛乳	太巻きたまご 夏野菜のそぼろ煮 とびうおのつみれ汁	牛乳 卵 豚肉 大豆 厚揚げ とび魚すりみ 豆腐 みそ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 米油	なす 枝豆 かぼちゃ しょうが にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	792	36.7
19 水	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐のチリソース きゅうりのナムル 中華風コーン卵スープ	牛乳 まだら たら 高野豆腐 大豆 豆腐 わかめ 卵	米 でんぷん コーンフラワー 米粉 米油 ごま油 砂糖 ごま ジャがいも	しょうが にんにく きゅうり にんじん 玉ねぎ しめじ クリームコーン コーン 長ねぎ	851	29.6
20 木	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレーライス くきわかめサラダ ゆで枝豆	牛乳 豚肉 茎わかめ	米 大麦 ジャがいも 米油 カレールウ 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ トマト しょうが にんにく キャベツ コーン えだまめ	798	25.1
21 金	アップル米粉パン	牛乳	オムレツのラトウユソース 青大豆サラダ かぼちゃの豆乳クリームスープ	牛乳 卵 青大豆 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン 砂糖 大豆油 オリーブ油 米油 ジャがいも 米粉	りんご にんにく なす 玉ねぎ ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ ほうれん草	866	35.7
24 月	ごはん	牛乳	ぎょうぎ もやしのナムル 五目マーボー ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豚肉 大豆 みそ ヨーグルト	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん ごま ごま油 米油 ジャがいも 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく 干しいたけ メンマ なす 長ねぎ	829	27.3

一食平均エネルギー：788 Kcal

たんぱく質：30.1 g

脂質：21.0 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。