

# 学 校 給 食 献 立 表

日 曜	献 立		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		
30	水	ごはん 牛乳	トマトたっぷりハヤシライス フルーツフレッチャサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら	たまねぎ にんじん セロリ エリンギ トマト キャベツ きゅうり にんにく しょうが みかん	600	20.9
31	木	ごはん 牛乳	【やさしい日こんだて】 セルフのなすとピーマンの にくみそどん あおのりポテト トマトとにらのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす パーコン みそ	こめ じゃがいも さとう こまあぶら サラダあぶら でんぶん	なす たまねぎ ピーマン トマト にら コーン にんにく しょうが	582	23.2
1	金	まるパン 牛乳	セルフメンチカツバーガー レモンふうみドレッシングサ ラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう メンチカツ (ぶた肉・とり肉) パーコン	まるパン じゃがいも こめパンこ サラダあぶら さとう	キャベツ にんじん コーン ブロッコリー たまねぎ えのき こまつな	583	24.0
4	月	ごはん 牛乳	【ほうさいの日こんだて】 くるまふのあげに きりほしだいこんの ごまじょうゆあえ ぶたにくとこうやどうふの にもの	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ	こめ ふ じゃがいも こめこ でんぶん さとう いりごま あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ コーン たまねぎ ごぼう ほししいたけ きやいんげん きりほしだいこん	613	21.3
5	火	ごはん 牛乳	あつあげのピリから ソースがけ ちゅうかあえ ツナとまめのカレースープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ みそ だいす	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも すりごま	もやし にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう ながねぎ	583	22.9
6	水	ソフトめん 牛乳	ナスとトマトのミートソース しおこうじドレッシング サラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいすミート だいす	ソフトめん じゃがいも さとう サラダあぶら	にんじん たまねぎ なす トマト キャベツ コーン ブロッコリー にんにく しょうが	671	28.0
7	木	ごはん 牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすのこめこあげ ピリからソース なますかぼちゃのごまいため なつのっぺいじる	ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ ちくわ あつあげ めぎす	こめ じゃがいも こめこ あぶら さとう いりごま	にんじん ピーマン えだまめ ほししいたけ ゆうがお そづめんかぼちゃ しらたき こんにゃく	624	23.0
8	金	ごはん 牛乳	セルフのツナたまそぼろどん ゆかりあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう だいす ツナ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも サラダあぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ かぼちゃ なす さやいんげん	588	22.6
11	月	ごはん 牛乳	やきししやも あつあげとキャベツの あまみそいため なめこのみそしる	ぎゅうにゅう こもちししやも ぶたにく あつあげ とうふ みそ だいす	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら サラダあぶら	にんじん キャベツ なめこ たまねぎ しらたき しょうが ほうれんそう	583	25.4
12	火	ごはん 牛乳	ささかまのコーンマヨやき のりすあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ささかまほこ ぶたひきにく だいす あつあげ	こめ じゃがいも マヨネーズ でんぶん サラダあぶら さとう	にんじん キャベツ コーン たまねぎ ほうれんそう しらたき さやいんげん	602	23.3
13	水	ゆで ちゅうかめん	わかめしょうゆラーメン きりほしだいこんの ちゅうかサラダ てづくりりんごの こめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ とうにゅう	ゆでちゅうかめん こめこ さとう サラダあぶら ごまあぶら	にんじん もやし コーン ながねぎ キャベツ きゅうり きりほしだいこん メンマ しょうが りんご	693	25.6
14	木	トマトコーン ライス	オムレツ ひじきサラダ とうにゅうポタージュ	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく ウィンナー パーコン インゲンまめ とうにゅう	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら こめこ	たまねぎ にんじん コーン ひじき キャベツ きゅうり トマト	600	21.3
15	金	ごはん 牛乳	【けいろうの日】 こまこわやさしいこんだて さけのしおこうじやき あおだいたすわかめの あえもの さつまいものごまとんじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく わかめ あおだいたす みそ	こめ いりごま すりごま	にんじん もやし わかめ ほうれんそう だいこん さつまいも しめじ ながねぎ しょうが にんにく	595	27.8
19	火	ソフト シューバー	【じょくいくの日】 おきなわけん いわしのかりかりフライ タマナーチャンプルー もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ こんぶ いわし あつあげ もずく あぶらあげ みそ かつおぶし	こめ サラダあぶら さとう	にんじん キャベツ だいにん たまねぎ ほうれんそう しょうが ほししいたけ	606	27.1
20	水	ごはん 牛乳	ふとまきたまご かぼちゅうたまねぎの にくみそがらめ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ふとまきたまご ぶたひきにく あおだいたす あつあげ みそ	こめ サラダあぶら さとう でんぶん	かぼちゃ たまねぎ しょうが にんじん えのき キャベツ こまつな	631	26.5
21	木	ごはん 牛乳	ぶたにくのスタミナため ローストおさつ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なると みそ	こめ さつまいも ワンタン サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん もやし にら しょうが にんにく コーン ながねぎ メンマ ほうれんそう	641	23.3
22	金	ごはん 牛乳	ダブルポテトカレー かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あおだいたす くきわかめ	こめ じゃがいも さつまいも こめこ サラダあぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ サラダこんにゃく キャベツ しょうが にんにく	613	21.3
25	月	ごはん 牛乳	セルフのホイコーローどん ローストポテトビーンズ もやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ あつあげ	こめ じゃがいも ごまあぶら サラダあぶら さとう でんぶん	ながねぎ キャベツ えのき ピーマン にんにく もやし にんじん こまつな	609	26.7
26	火	ごはん 牛乳	あつあげのピザやき きりほしだいこんのいりに めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ あぶらあげ めぎすつみれ とうにゅうシュレッド みそ	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう	たまねぎ きりほしだいこん にんじん こんにゃく キャベツ ごぼう ながねぎ にんにく さやいんげん ほししいたけ	606	22.8
27	水	ごはん 牛乳	【じゅうごやこんだて】 うさぎハンバーグ にんじんのツナいため おつきみじる	ぎゅうにゅう かまほこ ツナ とうふ ハンバーグ (ぶたにく・とりにく・かひ・ だいす)	こめ しらたまもち サラダあぶら さとう	にんじん もやし ピーマン ほうれんそう ながねぎ こんにゃく	614	22.1
28	木	ごはん 牛乳	たらとだいすのチリソース もやしのちゅうかサラダ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう タラ だいす とうふ わかめ	こめ マロニー こめこ でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん えのき ながねぎ たまねぎ キャベツ もやし メンマ しょうが コーン にんにく	624	21.8
29	金	こめ粉パン 牛乳	ポテトミートグラタン ビーンズサラダ やさしいスープ りんごジャム	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす とうにゅうシュレッド ミックスビーンズ とうにゅう パーコン	こめこパン じゃがいも サラダあぶら さとう	たまねぎ トマト にんにく キャベツ にんじん もやし しめじ りんご パセリ	608	25.5

一食平均エネルギー：612 Kcal

たんぱく質：23.9 g

脂質：16.7 g

食塩：1.8g

★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。