

学 校 給 食 献 立 表

日	曜	献立	名	使用材料	名	エネルギー	たんぱく質		
		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	Kcal	g
28	月	麦ごはん	牛乳	トマトたっぷりハヤシライス フルーツフレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 じゃがいも 砂糖 サラダ油	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	794	28.3
29	火	ごはん	牛乳	笹かまのカレーマヨ焼き 枝豆とひじきのサラダ 塩こうじ豚汁	牛乳 笹かまぼこ 厚揚げ 味噌 塩こうじ	米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ごま油	キャベツ にんじん ひじき えだまめ たまねぎ えのき 長ねぎ	786	31.9
30	水	ごはん	牛乳	鯖のソース焼き 茎わかめのごまきんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 茎わかめ 豆腐 大豆 味噌	米 じゃがいも いりごま 砂糖 サラダ油	にんじん ごぼう たまねぎ もやし 小松菜 えのき つきこんにゃく しょうが	774	32.6
31	木	麦ごはん	牛乳	【野菜の日献立】 セルフのなすとピーマンの 肉みそ丼 青のりチーズポテト トマトとにらの卵スープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン チーズ 卵 味噌	米 麦 ごま油 サラダ油 砂糖	なす たまねぎ ピーマン トマト にら コーン	801	33.5
1	金	丸パン	牛乳	セルフメンチカツバーガー レモン風味ドレッシング サラダ ふわふわ卵スープ	牛乳 メンチカツ (豚肉・鶏肉) ベーコン	丸パン じゃがいも マカロニ 米パン粉 サラダ油 砂糖	キャベツ にんじん コーン ブロッコリー たまねぎ えのき 小松菜	788	32.5
4	月	ごはん	牛乳	【防災の日献立】 串麩の揚げ煮 切り干し大根の ごまじょうゆ和え 豚肉と高野豆腐の たまごじ煮	牛乳 豚肉 高野豆腐 卵	米 麩 じゃがいも 米粉 でんぶん いりごま 油 ごま油 砂糖	にんじん キャベツ コーン たまねぎ ごぼう 干ししいたげ さやいんげん 切り干し大根	811	28.7
5	火	ごはん	牛乳	コーン焼売 中華和え ツナと厚揚げのカレースープ	牛乳 コーンしゅうまい 厚揚げ ツナ	米 ごま油 じゃがいも 砂糖 すりごま	もやし にんじん キャベツ たまねぎ ほうれん草 長ねぎ	761	26.5
6	水	ソフト麺	牛乳	ナスとトマトのミートソース 塩こうじドレッシングサラダ 豆腐ハンナコッタ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 大豆 豆腐ハンナコッタ	ソフト麺 じゃがいも 砂糖 サラダ油	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	878	34.5
7	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ ピリ辛ソース なますかぼちゃの ごま炒め 夏のっぺい汁	牛乳 さつまあげ 油揚げ ちくわ 厚揚げ めぎす	米 米粉 油 砂糖 いりごま	にんじん ピーマン 枝豆 ゆうがわ そうめんかぼちゃ しらたき こんにゃく 干ししいたげ	810	31.0
8	金	麦ごはん	牛乳	セルフのツナ玉そばろり ゆかりあえ 夏野菜の味噌汁	牛乳 大豆 ツナ 卵 油揚げ 味噌	米 麦 じゃがいも サラダ油	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	763	28.5
11	月	ごはん	牛乳	ししゃもの一味焼き 厚揚げとキャベツの オイスターソース炒め なめこのみそ汁	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 厚揚げ 豆腐 味噌	米 ごま油 サラダ油 じゃがいも	にんじん キャベツ なめこ たまねぎ しらたき しょうが ほうれん草	744	31.7
12	火	ごはん	牛乳	笹かまのコーンマヨ焼き のり酢あえ じゃがいものそばろり煮	牛乳 笹かまぼこ 豚ひき肉 大豆 厚揚げ	米 じゃがいも マヨネーズ でんぶん サラダ油 砂糖	にんじん キャベツ コーン たまねぎ ほうれん草 しらたき さやいんげん	794	30.6
13	水	ゆで中華種	牛乳	わかめしょうゆラーメン 切り干し大根の中華サラダ 手作りりんごの米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 なたと わかめ 豆乳	ゆでちゅうかめん 砂糖 米粉 サラダ油 ごま油	にんじん もやし コーン 長ねぎ キャベツ きゅうり 切り干し大根 りんご メンマ しょうが	819	30.6
14	木	トマトコーン ライス	牛乳	オムレツ ひじきサラダ 豆腐ポタージュ	牛乳 ウインナー ベーコン インゲン豆 豆乳 オムレツ ひじき	米 じゃがいも サラダ油 米粉 砂糖	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	756	26.1
15	金	ごはん	牛乳	【ごまごわやさしい献立】 鮭の塩麹焼き 青大豆とわかめの和え物 さつまいものごま豚汁	牛乳 鮭 青大豆 味噌 わかめ 豚肉	米 いりごま すりごま	にんじん もやし わかめ ほうれん草 だいこん さつまいも しめじ 長ねぎ しょうが にんにく	750	34.0
19	火	クック ジョーキー	牛乳	【食育の日：沖縄県】 いわしのかりかりフライ 卵入りタマナーチャンプル もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 昆布 いわし ツナ 厚揚げ 卵 もずく 油揚げ 味噌 かつお節	米 サラダ油 砂糖	にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ほうれん草 しょうが 干ししいたげ	768	33.6
20	水	ごはん	牛乳	太巻き玉子 かぼちゃと玉ねぎの 肉味噌がらめ キャベツのみそ汁	牛乳 太巻き卵 豚ひき肉 青大豆 厚揚げ 味噌	米 サラダ油 砂糖 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 小松菜	794	31.7
21	木	ごはん	牛乳	豚肉のスタミナ炒め ローストおさつ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	米 さつまいも ワンタン サラダ油 砂糖 ごま油 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 長ねぎ メンマ ほうれん草	803	27.7
22	金	麦ごはん	牛乳	ダブルポテトカレー かみかみサラダ ヨーグルトふどう味	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 茎わかめ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも さつまいも 米粉 サラダ油 砂糖	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	862	28.6
25	月	麦ごはん	牛乳	セルフのホイコーロー丼 ローストポテトビーンズ もやしのスープ	牛乳 豚肉 大豆 味噌 なたと 厚揚げ	米 麦 じゃがいも ごま油 サラダ油 砂糖 でんぶん	長ねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん えのき もやし 小松菜	775	33.2
26	火	ごはん	牛乳	厚揚げのピザ焼き 切干大根の炒り煮 めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ 油揚げ チーズ めぎすつみれ 味噌	米 じゃがいも サラダ油 砂糖	たまねぎ 切り干し大根 にんじん こんにゃく キャベツ ごぼう 長ねぎ にんにく さやいんげん 干ししいたげ	788	31.5
27	水	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 うさぎハンバーグ にんじんのツナ炒め お月見汁	牛乳 ツナ かまぼこ 豆腐 ハンバーグ (豚肉・鶏肉・大豆・貝)	米 白玉もち サラダ油 砂糖	にんじん もやし ピーマン ほうれん草 長ねぎ こんにゃく	794	28.2
28	木	ごはん	牛乳	たらと大豆のチリソース もやしの中華サラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 たら 大豆 豆腐 わか め	米 米粉 でんぶん 砂糖 油 ごま油 マロニー	にんじん えのき 長ねぎ たまねぎ しょうが もやし にんにく コーン キャベツ メンマ	783	26.6
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 野菜スープ りんごジャム	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ ミックスビーンズ 豆乳 ベーコン チーズ	米粉パン じゃがいも サラダ油 砂糖	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	824	34.9

一食平均エネルギー：793 Kcal

たんぱく質：30.7 g

脂質：20.3 g

食塩：2.4 g

★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。