

# 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	脂質 g	塩分 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
24	木	麦ごはん	牛乳	トマトたっぷりハヤシライス コロコロ野菜のごまサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 青大豆 チーズ	米 大麦 米油 ジャガイモ 砂糖 ハヤシルウ 米粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト きゅうり コーン キャベツ	808	29.1	20.2	2.5
25	金	ごはん	牛乳	キャベツメンチカツ なますかぼちゃの梅みそ和え 豚キムチ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 厚揚げ	米 でんぷん 米油	キャベツ 玉ねぎ なますかぼ ちや にんじん 小松菜 切干大 根 ごぼう えのきたけ キムチ 長ねぎ	772	28.0	21.6	2.3
28	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ 昆布あえ うずら卵入り五目マーボー	牛乳 豚肉 鶏肉 昆布 大豆 厚揚げ うずら卵 みそ	米 小麦粉 ごま 米油 ジャガイモ 砂糖 でんぷ ん ごま油	キャベツ しょうが にら にん じん もやし 小松菜 にんにく 玉ねぎ 干しいたけ メンマ 葉ねぎ	826	30.9	22.4	2.2
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 ひじき 豚肉 厚揚げ みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油 ジャガイモ	枝豆 キャベツ にんじん 玉ね ぎ えのきたけ 長ねぎ	793	31.7	20.4	2.5
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 みそ さつま 揚げ 茎わかめ 豆腐 大 豆	米 砂糖 ジャガイモ 米 油 ごま	しょうが にんじん ごぼう こんにやく 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 小松菜	777	32.6	20.6	2.5
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 井 青のりチーズポテト トマトとにらの卵スープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 青のり チーズ ベーコン 卵	米 大麦 米油 砂糖 で んぷん ごま油 ジャガイ も	にんにく しょうが なす 玉ね ぎ ピーマン コーン トマト にら	801	33.5	20.6	2.4
1	金	ごはん	牛乳	【防災の日】 車麩の揚げ煮 切干大根のごまじょうゆ和え 豚肉と高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 豚肉 高野豆腐 卵	米 ふ 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま ジャガイモ	切干大根 にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ ごぼう 干し いたけ さやいんげん	812	28.7	20.5	2.1
4	月	ごはん	牛乳	豚肉のスタミナ炒め ローストパンプキン ワンドンスープ	牛乳 豚肉 みそ なた 豆腐	米 米油 砂糖 でんぷん ワンタン ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ も やし にんじん にら かぼちや メンマ コーン 長ねぎ	782	28.3	18.0	2.0
5	火	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 なますかぼちゃのカラフルサラダ 夏のっぺい汁	牛乳 めぎす ひじき ち くわ 厚揚げ	米 米粉 米油 砂糖 ご ま油 ジャガイモ でんぷ ん	なますかぼちや きゅうり もや し にんじん ゆうがお 干し いたけ こんにやく 枝豆	759	29.2	20.1	2.3
6	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース もやしのごま炒め ツナと厚揚げのカレースープ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ ツナ	米 パン粉 でんぷん 砂 糖 ごま油 ごま ジャガ イモ カレールウ	玉ねぎ 大根 にんにく にん じん 切干大根 もやし にら 小 松菜 長ねぎ	796	32.6	20.2	2.4
7	木	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 ミルクプリン	牛乳 豚肉 大豆	ソフトめん 米油 砂糖 米粉 米粉 ジャガイモ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ なす トマト キャベツ ブロッコリー コーン	876	34.6	20.5	2.0
8	金	麦ごはん	牛乳	セルフのツナ玉そぼろ井 ゆかりあえ 地場野菜のみそ汁	牛乳 ツナ 卵 青大豆 油揚げ みそ	米 大麦 米油 でんぷん 砂糖 ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ もやし キャ ベツ ゆかり粉 かぼちや 小松 菜	764	28.6	19.9	2.5
11	月	麦ごはん	牛乳	セルフのホイコーロー井 ローストポテトビーンズ もやしのスープ	牛乳 豚肉 みそ 炒り大 豆 なた 厚揚げ	米 大麦 ごま油 砂糖 でんぷん ジャガイモ 米 油	長ねぎ キャベツ ピーマン に んにく にんじん えのきたけ もやし 小松菜	775	33.2	19.3	2.2
12	火	トマトコンソメ	牛乳	オムレツ ひじきサラダ 白いんげん豆のポタージュ	ウインナー 牛乳 卵 ひ じき ベーコン 白いんげ ん豆 スキムミルク	米 米油 砂糖 ジャガイ も 米粉	トマト 玉ねぎ にんじん コ ーン キャベツ きゅうり かぼ ちや パセリ	800	28.9	20.8	2.4
13	水	ごはん	牛乳	ししゃも一味焼き 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 ししゃも 豚肉 厚 揚げ みそ わかめ 油揚 げ	米 米油 ごま油 でんぷ ん ジャガイモ	しょうが にんじん キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ なめこ 小松菜	748	31.1	19.8	2.5
14	木	ゆで中華麺	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 手作りさつまいも蒸しパン	牛乳 豚肉 なた わか め 昆布	中華麺 砂糖 米油 ごま 油 小麦粉 さつまいも	メンマ しょうが にんじん も やし 長ねぎ 切干大根 キャベ ツ きゅうり	792	30.5	14.0	2.6
15	金	ごはん	牛乳	【こ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もの さつまいものごま豚汁	牛乳 鮭 青大豆 わかめ 豚肉 みそ	米 ごま油 さつまいも ねりごま ごま	しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ しめじ 長ねぎ	760	34.1	16.8	2.3
19	火	クワアージュ	牛乳	【食育の日：沖縄県】 白身魚のから揚げレモンソース タマナーチャンブルー もずくのみそ汁	豚肉 昆布 牛乳 メル ルーサ ツナ 厚揚げ 卵 かつお節 もずく 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 でんぷん 米粉	干しいたけ にんじん レモン 汁 キャベツ 大根 玉ねぎ 小 松菜	789	37.7	26.0	2.9
20	水	こめ粉パン	牛乳	りんごジャム ポテトミートグラタン ビーンズサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 スキムミルク チーズ 大豆 うずら豆 青大豆 金時豆 ベーコン	こめ粉パン 砂糖 米油 ジャガイモ	りんご 玉ねぎ トマト キャベ ツ にんじん もやし しめじ パセリ	838	36.2	25.2	3.3
21	木	麦ごはん	牛乳	ダブルポテトカレー かみかみサラダ ヨーグルトぶどう味	牛乳 豚肉 大豆 茎わか め 青大豆	米 大麦 米油 ジャガイ も さつまいも カレール ウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ に んじん しめじ こんにやく キャベツ	862	28.6	19.8	2.3
22	金	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 卵 豚肉 みそ 青 大豆 厚揚げ	米 砂糖 米油 でんぷん	かぼちや しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ 小松菜	769	29.6	18.2	2.3
25	月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き のり酢あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 さば のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 米油 ジャガイモ 砂 糖 でんぷん	にんじん キャベツ 小松菜 玉 ねぎ こんにやく さやいんげん	810	35.7	20.9	2.1
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 チーズ 油 揚げ めぎす みそ	米 米油 砂糖 ジャガイ も	にんにく 玉ねぎ 切干大根 にんじん こんにやく 干しいた け さやいんげん キャベツ ご ぼう 長ねぎ	765	30.1	20.0	2.4
27	水	丸パン	牛乳	セルフのコロッケバーガー レモン風味ドレッシングサラダ ふわふわ卵スープ	牛乳 ベーコン 卵	コッペパン ジャガイモ 砂糖 パン粉 米粉 米油 マカロニ	ほうれんそう キャベツ にん じん ブロッコリー レモン 玉ね ぎ えのきたけ コーン 小松菜	794	28.8	26.5	3.0
29	金	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 うきぎハンバーグ にんじんのツナ炒め お月見汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ かまぼこ 豆腐	米 砂糖 米油 白玉もち	玉ねぎ しょうが にんじん もやし ピーマン こんにやく 小松菜 長ねぎ	787	27.6	20.6	2.2

一食平均エネルギー：794 Kcal

たんぱく質：31.3 g

脂質：20.4 g

食塩：2.4 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。