

# 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(1.2群)	熱や力になるもの(5.6群)	体の調子を整えるもの(3.4群)		
25	金	麦ごはん	飲むヨーグルト	セルフのツナビビンバ (ツナそぼろ・ナムル) 春雨スープ	飲むヨーグルト ツナ 大豆 ベーコン たまご	米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油 春雨	にんにく しょうが しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ キャベツ えのきたけ コーン 小松菜	709	24.7
28	月	ごはん	牛乳	コロコロ豆の豚キムチ炒め 青のりポテト ふわふわたまごスープ	牛乳 大豆 豚肉 みそ 青のり かまぼこ 卵	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも パン粉	しょうが にんにく もやし なす キムチ 玉ねぎ キャベツ コーン えのきたけ	739	26.6
29	火	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 塩ゆでえだまめ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 米粉のハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん トマト エリンギ キャベツ きゅうり コーン みかん缶 えだまめ	800	27.8
30	水	ごはん	牛乳	さばのソース焼き くわわかめのきんぴら 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 じゃがいも 米油 ごま	しょうが にんじん ごぼう こんにやく 玉ねぎ もやし えのきたけ 小松菜	759	30.5
31	木	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2こ) 中華あえ 夏野菜五目マーボー汁	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 春雨 砂糖 ごま油 ごま 米油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ じゃがいも もやし きゅうり にんじん コーン にんにく 赤ピーマン なす さやいんげん	814	26.6
1	金	こめ粉パン	牛乳	りんごジャム なつやさいミートグラタン キャベツとコーンのサラダ レタスのスープ	牛乳 豚肉 チーズ かまぼこ	こめ粉パン 水あめ 砂糖 米油 じゃがいも マカロニ	りんご 玉ねぎ ブルークリー ミニトマト 枝豆 キャベツ コーン きゅうり にんじん レモン汁 もやし えのきたけ レタス	774	35.1
4	月	ごはん	牛乳	<b>【防災の日献立】</b> こうや豆腐のから揚げ(2個) 切り干し大根のツナ炒め わかめのみそ汁	牛乳 高野豆腐 ツナ わかめ 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 米油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 切干大根 キャベツ 玉ねぎ 小松菜	797	27.7
5	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2個) もやしナムル 厚揚げのカレースープ	牛乳 たら 豆腐 のり 厚揚げ なた うずら卵 大豆	米 でんぷん パン粉 ラード 砂糖 小麦粉 ごま油 ごま じゃがいも カレールウ	とうもろこし 玉ねぎ もやし 小松菜 にんじん キャベツ さやいんげん	858	27.9
6	水	ごはん	牛乳	<b>【ふるさと献立&amp;上越野菜の日】</b> めぎすのゆかり揚げ なますかぼちゃのごま炒め 夏ののっぺい汁	牛乳 めぎす さつま揚げ 油揚げ ちくわ 厚揚げ 昆布	米 小麦粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん	赤しそ なますかぼちゃ しらたき ピーマン にんじん ゆうがお 干しいたけ こんにやく 枝豆	845	30.0
7	木	ソフトめん	牛乳	ごまみそ坦々うどん汁 塩こうじレモンサラダ 手作り甘酒プリン	牛乳 豚肉 大豆 みそ	ソフトめん 米油 砂糖 ねりごま ごま じゃがいも 甘酒	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ メンマ ほうれん草 キャベツ ブロッコリー コーン レモン汁 バジル	799	34.9
8	金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨコーン焼き(2個) のりずあえ じゃがいものそぼろに	牛乳 ちくわ のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ノエッグマヨネーズ 米粉 砂糖 米油 じゃがいも でんぷん	クリームコーン にんじん キャベツ もやし ほうれん草 玉ねぎ しらたき さやいんげん	793	30.6
11	月	トマトコーン ピラフ	牛乳	オムレツ えだまめひじきサラダ かぼちゃのポタージュ	ウインナー 牛乳 卵 ひじき とりにく 白いんげん豆 みそ	米 大麦 米油 砂糖 大豆油 じゃがいも 米粉	トマトジュース 玉ねぎ にんじん コーン えのきたけ キャベツ 枝豆 かぼちゃ	800	27.6
12	火	ごはん	牛乳	アジのごまみそ焼き こんぶ和え 夏野菜のみそ汁	牛乳 あじ みそ 昆布 豚肉 豆腐	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ なす かぼちゃ さやいんげん	748	31.7
13	水	ごはん	牛乳	豚肉のパーベキューソース こんがりきつねサラダ 塩こうじスープ	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ わかめ	米 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん コーン もやし えのきたけ	777	31.3
14	木	ゆで中華めん	牛乳	わかめしょうゆラーメンスープ 切り干し大根の中華サラダ りんごの米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 なた わかめ うずら卵 豆乳	中華麺 砂糖 米油 ごま油 ごま 米粉	メンマ にんじん もやし コーン 長ねぎ しょうが 切干大根 キャベツ きゅうり りんご	851	32.4
15	金	ごはん	牛乳	<b>【敬老の日 こまごわやさしい献立】</b> さけの塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 さつまいものごま豚汁	牛乳 さけ ひじき 茎わかめ 油揚げ ちくわ 青大豆(まめ) 豚肉 みそ	こめ 米油 砂糖 さつまいも ごま	(やさしい)にんにく しょうが にんじん 大根 長ねぎ (きのこ)しいたけ えのきたけ しらたき	774	33.1
19	火	グアァ ジュース	牛乳	<b>【食育の日:沖縄県】</b> いわしのカリカリフライ(2尾) タマナーチャンプルー もずくのみそ汁	豚肉 昆布 牛乳 いわし ツナ 厚揚げ 卵 かつお節 もずく みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも パン粉 なたね油 でんぷん	干しいたけ にんじん しょうが キャベツ 大根 ほうれん草 長ねぎ	761	31.8
20	水	ターメリック クライス	牛乳	ダブルポテトカレー かみかみサラダ みかんクレープ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ 青大豆 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも 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 エリンギ こんにやく キャベツ みかん	887	24.4
21	木	ごはん	牛乳	太巻きたまご 厚揚げとキャベツのオイスター炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ 油揚げ みそ	米 砂糖 小麦でん粉 大豆油 米油 でんぷん	しょうが キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン かぼちゃ にんじん えのきたけ さやいんげん	762	27.5
22	金	丸パン	牛乳	セルフメンチカツバーガー レモンフレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 鮭 たら	コッペパン ラード でんぷん 米油 マカロニ 砂糖 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー レモン汁 えのきたけ コーン 小松菜	751	30.2
25	月	麦ごはん	牛乳	セルフのブルコギ丼 えだまめチーズポテト もやしのスープ	牛乳 豚肉 みそ チーズ 豆腐 なた	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	玉ねぎ にんじん たら にんにく りんご 枝豆 えのきたけ もやし 小松菜	781	31.8
26	火	ごはん	牛乳	手作りひじきつくだ煮 厚揚げの甘みそ焼き(2個) ごま酢和え なめこのみそ汁	ひじき ツナ ちりめんじゃこ 牛乳 厚揚げ みそ 油揚げ 大豆	米 砂糖 ごま じゃがいも	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 大根 なめこ 長ねぎ	793	31.2
27	水	ごはん	牛乳	たらと大豆のチリソース炒め もやしののりごまサラダ 豆腐とわかめスープ	牛乳 大豆 のり 豆腐 わかめ	米 でんぷん コーンフラワー 米粉 米油 ごま油 砂糖 ごま 春雨	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん コーン えのきたけ メンマ 長ねぎ	805	28.3
29	金	さつまいも ごはん	牛乳	<b>【十五夜献立】</b> 手作り満月つくね にんじんのツナいため おつきみだんごじる おつきみゼリー	牛乳 豚肉 ひじき みそ うずら卵 ツナ 油揚げ	米 さつまいも ごま パン粉 でんぷん ごま油 米油 水あめ	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんじん もやし ピーマン 白菜 ごぼう しらたき ほうれん草 長ねぎ みかん	808	27.9