

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(赤)	熱や力になるもの(黄)			体の調子を整えるもの(緑)
1	金	こくとう コッペパン	牛乳	てづくりかぼちゃグラタン ツナサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう チーズ ツナ とりにく	コッペパン くるぎとう こめあぶら こめこ じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ キャベツ アスパラな にんじん コーン はくさい えのきたけ	619	25.8
4	月	ごはん	牛乳	ふとまきたまご きりぼしだいこんのいために たらのかすじる	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ たら あぶらあげ みそ だいち	こめ さとう こめあぶら さけかす	きりぼしだいこん にんじん こんにやく ほしいたけ さやいんげん だいこん はくさい ごぼう ながねぎ しょうが	604	25.1
5	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのつつたあげ アスパラなのこんぶあえ いもがらいいりしおこうじスープ	ぎゅうにゅう さめ こんぶ ぶたにく とうふ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん アスパラな もやし キャベツ いもがら	654	26.5
6	水	むぎごはん	牛乳	キーマカレー だいこんサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ツナ	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ こめこ さとう でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん コーン こまつな みかん みかん果汁	718	27.6
7	木	ソフトめん	牛乳	にくうどんじる まめてん いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ のり	ソフトめん ごま こめあぶら	にんじん えのきたけ はくさい ほしいたけ ごぼう ながねぎ ほうれんそう もやし	702	29.1
8	金	ごはん	牛乳	あつあげのみぞれポンずだれ こんこんツナマヨあえ スタミナとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ ぶたにく とうふ みそ だいち	こめ さとう でんぶん ノイグマヨネズ ごま じゃがいも	だいこん レモンじる にんじん れんこん キャベツ ごぼう たまねぎ にら しらたき にんにく	647	24.6
11	月	ごはん	牛乳	やきぎょうざ きりぼしだいこんのいためナムル とろとろちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ かまぼこ とうふ もずく うずらたまご	こめ ラード こむぎこ だいちあぶら とうもろこしでん粉 ごまあぶら でんぶん	キャベツ しょうが にら にんにく きりぼしだいこん にんじん もやし たまねぎ はくさい こまつな	613	20.7
12	火	とりごぼう ごはん	牛乳	たらのりんごソース ちぐさあえ だいこんのみそしる	とりにく ぎゅうにゅう たら とうふ みそ だいち	こめ こめあぶら さとう でんぶん さといも	にんじん ごぼう しめじ りんご しょうが もやし ほうれんそう コーン だいこん ながねぎ	602	26.6
13	水	むぎごはん	牛乳	セルフのしおだれやきにくどん みそポテト たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とうふ わかめ たまご	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら ごま	しょうが にんにく もやし にんじん ながねぎ レモンじる たまねぎ はくさい	665	26.1
14	木	ゆでちゅう かめん	牛乳	マーボースープ コーンしゅうまい わかめのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち とうふ みそ たら わかめ	ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ラード パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ ほしいたけ にら とうもろこし キャベツ だいこん	685	29.9
15	金	まるパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ さけだんごとふゆやさいの とうにゅうチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン さけ たら とうにゅう しろいんげんまめ みそ	まるパン パンこ でんぶん さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ コーン キャベツ にんじん はくさい しめじ ブロッコリー	579	25.8
18	月	ごはん	牛乳	ささかまのマヨコーンやき じゃがいものカレーきんぴら はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ささかまほこ さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ だいち	こめ ノイグマヨネズ こめこ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	クリームコーン パセリ にんじん エリンギ こんにやく さやいんげん はくさい えのきたけ	615	20.9
19	火	ごはん	牛乳	【しょくいくの日 いわて県】 さけのなんぶあげ くきわかめのマヨサラダ こめこのひつつみじる	ぎゅうにゅう さけ くきわかめ とうふ	こめ こむぎこ てんぷらこ ノイグマヨネズ ごま こめあぶら こめこ	もやし にんじん コーン だいこん ごぼう ほしいたけ ながねぎ	696	25.3
20	水	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん やみつぎ しおこうじキャベツ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち もずく とうふ たまご みそ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ えのきたけ ほうれんそう	612	24.2
21	木	ツナトマト ピラフ	牛乳	パックケチャップ セルフオムライス(うすやき卵) ガーリックポテト はくさいとにくだんごの クリームスープ	ツナ ぎゅうにゅう たまご しろいんげんまめ とうにゅう みそ	こめ こめあぶら じゃがいも シチューフレーク こめこ	トマトジュース たまねぎ さやいんげん パセリ にんじん はくさい コーン ほうれんそう	697	23.2
22	金	ごもく ごはん	セレクト ドリンク	【リクエスト給食】 とりのからあげ こんにやくサラダ ワントンスープ	ひじき あぶらあげ とりにく ツナ ぶたにく なんと わかめ	こめ さとう でんぶん こめこ こめあぶら ごまあぶら ごま ワントン	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが にんにく もやし キャベツ サラダこんにやく コーン たまねぎ ほうれんそう	600	27.9

一食平均エネルギー：644 Kcal

たんぱく質：25.6 g

脂質：18.6 g

食塩：2.0 g

学校給食こんだて表

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(赤)	熱や力になるもの(黄)			体の調子を整えるもの(緑)
1	金	こくとう コッペパン	牛乳	てづくりかぼちゃ とうにゆうグラタン ツナサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゆう ベーコン とうにゆう とうにゆうシュレッド ツナ とりにく	コッペパン くるざとう こめあぶら こめこ じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ キャベツ アスパラな にんじん コーン はくさい えのきたけ	606	22.9
4	月	ごはん	牛乳	ふとまきたまご きりぼしだいこんのいために たらのかすじる	ぎゅうにゆう たまご さつまあげ たら あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう こめあぶら さけかす	きりぼしだいこん にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん だいこん はくさい ごぼう ながねぎ しょうが	611	25.2
5	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのたつたあげ アスパラなのこんぶあえ いもがらいいしおこうじスープ	ぎゅうにゆう さめ こんぶ ぶたにく とうふ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん アスパラな もやし キャベツ いもがら	653	26.3
6	水	ごはん	牛乳	キーマカレー だいこんサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず だいずミート ツナ	こめ じゃがいも こめあぶら こめこ さとう でんぶん カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん コーン こまつな みかん	704	28.3
7	木	ソフトめん	牛乳	にくうどんじる めぎすのこめこあげ いそあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ こんぶ のり めぎす	ソフトめん ごま こめこ こめあぶら	にんじん えのきたけ はくさい ほししいたけ ごぼう ながねぎ ほうれんそう もやし	653	31.8
8	金	ごはん	牛乳	あつあげのみぞれポンずだれ こんこんツナマヨあえ スタミナとんじる	ぎゅうにゆう あつあげ ツナ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ さとう でんぶん ノエッグマネズ ごま じゃがいも	だいこん レモンじる にんじん れんこん キャベツ ごぼう たまねぎ にら しらたき にんにく はくさい	656	24.8
11	月	ごはん	牛乳	とうふハンバーグの オニオンソース きりぼしだいこんのいためナムル とろとろちゅうかスープ	ぎゅうにゆう ツナ かまぼこ もずく とうふ とりにく	こめ さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんにく きりぼしだいこん にんじん もやし にら はくさい こまつな	600	22.8
12	火	とりごぼう ごはん	牛乳	たらのりんごソース ちぐさあえ さといものみそしる	とりにく ぎゅうにゆう たら とうふ みそ だいず	こめ こめあぶら さとう で んぶん さといも	にんじん ごぼう しめじ りんご しょうが もやし ほうれんそう コーン だいこん ながねぎ	600	26.7
13	水	ごはん	牛乳	セルフのしおだれやきにくどん みそポテト はるさめスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ みそ なた	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら ごま はるさめ	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ レモンじる はくさい えのきたけ メンマ こまつな ながねぎ	647	24.2
14	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	マーボースープ コーンしゅうまい こんにやくのちゅうかサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず とうふ みそ たら わかめ	ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ラード パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ ほししいたけ にら コーン キャベツ こんにやく	681	29.6
15	金	まるパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ さけだんごとふゆやさいの とうにゆうチャウダー	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく ハム さけ たら とうにゆう しろいんげんまめ みそ	まるパン でんぶん さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ コーン キャベツ にんじん はくさい しめじ ブロッコリー	586	26.1
18	月	ごはん	牛乳	ささかまのマヨコーンやき じゃがいものカレーきんぴら はくさいのみそしる	ぎゅうにゆう ささかまぼこ さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ だいず	こめ ノエッグマネズ こめこ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	クリームコーン パセリ にんじん エリンギ こんにやく さやいんげん はくさい えのきたけ	635	21.3
19	火	ごはん	牛乳	【しょくいくの日 いわて県】 さけのなんぶあげ くきわかめのマヨサラダ こめこのひつつみじる	ぎゅうにゆう さけ くきわかめ とうふ	こめ でんぶん ごま ノエッグマネズ こめあぶら こめこ	もやし にんじん コーン だいこん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	706	25.2
20	水	ごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろどん やみつき しおこうじキャベツ だいこんのみそしる	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず もずく あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ だいこん えのきたけ ながねぎ	601	21.5
21	木	ごはん	牛乳	とりにくのこうみやき なめたけいそあえ かぼちゃのみそしる ココアムース	ぎゅうにゆう とりにく あおのり だいず のり とうふ みそ とうにゆう	こめ さとう ごまあぶら	にんにく キャベツ もやし こまつな なめたけ かぼちゃ にんじん たまねぎ はくさい	648	26.8
22	金	ツナトマト ピラフ	はっこう にゆう いちごあじ	【クリスマス献立】 ポイルウインナー もみのきサラダ はくさいとにくだんごの とうにゆうスープ	ツナ はっこうにゆう チキンウインナー だいず しろいんげんまめ とりにく とうにゆう みそ	こめ こめあぶら シチューフ레이크(乳不使用) こめこ	トマトジュース たまねぎ さやいんげん キャベツ ブロッコリー コーン にんじん はくさい ほうれんそう	607	22.8

一食平均エネルギー：637 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：17.9 g

食塩：2.0 g