

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	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
1	金	ごはん	牛乳	セルフのプルコギ丼 チョレギサラダ トックスープ	牛乳 豚肉 みそ わかめ のり	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま トック	玉ねぎ にんじん にら にんにく りんご キャベツ 小松菜 レモン汁 大根 白菜 メンマ キムチ 長ねぎ	721	26.5
4	月	わかめ ごはん	牛乳	厚焼き玉子 和風マカロニサラダ けんちん汁	わかめ 牛乳 卵 ツナ 厚揚げ	米 砂糖 でんぷん 米油 とうもろこしでん粉 ひまわり油 じゃがいも 米粉マカロニ ごま油	小松菜 にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ	752	26.1
5	火	ごはん	牛乳	ぎょうざ 切り干し大根のいためナムル うずら卵入り中華風とろみスープ チーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ うずら卵 チーズ	米 ラード 小麦粉 大豆油 とうもろこしでん粉 ごま油 でんぷん	キャベツ しょうが にら にんにく にんじん 切干大根 玉ねぎ 白菜 メンマ チンゲンサイ	779	27.4
6	水	ごはん	牛乳	【大雪献立】 厚揚げのみぞれポン酢 こんこんツナマヨあえ たらのかす汁	牛乳 厚揚げ ツナ たら 豆腐 かまぼこ みそ	米 砂糖 でんぷん ノエッグマヨネーズ 里いも 酒かす	大根 レモン汁 にんじん れんこん キャベツ ごぼう 白菜 長ねぎ	787	30.7
7	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース 海藻こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	828	35.4
8	金	丸パン	牛乳	セルフのてりやきハンバーガー コールスローサラダ 鮭団子と冬野菜のチャウダー	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 鮭 たら角切 豆乳 白いんげん豆 みそ	丸パン でんぷん 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ アスパラ菜 キャベツ にんじん 白菜 しめじ ブロッコリー	749	33.9
11	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめの竜田揚げ 小松菜の昆布あえ いもがら入り塩こうじスープ	牛乳 さめ 昆布 豆腐	米 米粉 でんぷん 米油 里いも	しょうが にんじん 小松菜 もやし キャベツ いもがら	743	27.8
12	火	麦ごはん	牛乳	冬野菜カレー 茎わかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ ヨーグルト	米 大麦 里いも 米油 カレールウ 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 ブロッコリー 切干大根 キャベツ	821	28.0
13	水	ごはん	牛乳	たらのりんごソース 千草和え かんずり入りとんじる	牛乳 たら 卵 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 里いも	りんご しょうが もやし アスパラ菜 にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	752	32.2
14	木	ゆで中華麺	牛乳	マーボースープ コーン焼売 こんにゃくの中華サラダ	牛乳 豚肉 わかめ 大豆クラッシュ 豆腐 みそ たら 大豆たんぱく	中華麺 米油 でんぷん ラード パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん メンマ 干しいたけ にら とうもろこし キャベツ サラダこんにゃく	851	36.5
15	金	黒糖 コッペパン	牛乳	ホキのマヨコーン焼き じゃがいものガーリックケチャップ かきたまスープ	牛乳 ホキ 卵	コッペパン 黒砂糖 ノエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 でんぷん	クリームコーン にんにく 玉ねぎ 白菜 えのきたけ チンゲンサイ	786	34.4
18	月	ごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げカレー風味 れんこんのきんぴら 白菜と里芋のみそ汁	牛乳 めぎす みそ さつま揚げ 茎わかめ 厚揚げ	米 米粉 米油 三温糖 ごま 里いも	にんじん れんこん さやいんげん こんにゃく 白菜 ほうれん草 長ねぎ	711	25.8
19	火	麦ごはん	牛乳	セルフの塩だれ焼き肉丼 みそポテト 中華スープ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 大麦 ごま油 砂糖 じゃがいも 米油	しょうが にんにく もやし にんじん 玉ねぎ 長ねぎ レモン汁 チンゲンサイ キャベツ しめじ	747	28.2
20	水	ごはん	牛乳	【食育の日：岩手県】 鮭のごまマヨ焼き わかめ和え物 米粉のひつつみ汁	牛乳 鮭 わかめ 豆腐	米 ノエッグマヨネーズ ごま 米油 砂糖 米粉 でんぷん	キャベツ にんじん もやし 大根 ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	794	32.2
21	木	ツナ コーンピラフ	牛乳	【クリスマス献立】 チキンのトマト豆乳チーズ焼き ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 豆乳クリームスープ クリスマスデザート	ツナ 牛乳 鶏肉 豆乳シュレッド ハム ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米 米油 じゃがいも 米粉 砂糖 水あめ	玉ねぎ コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん ほうれん草 エリンギ いちご	806	37.2
22	金	ごはん	牛乳	【冬至献立】 かぼちゃの肉味噌がらめ ゆず風味あえ さつまいものごまみそ汁	牛乳 豚肉 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん さつまいも ねりごま ごま	かぼちゃ しょうが 玉ねぎ 枝豆 キャベツ にんじん アスパラ菜 ゆず 大根 ごぼう 長ねぎ	744	22.8

一食平均エネルギー：773 Kcal

たんぱく質：30.3 g

脂質：20.8 g

食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウィルス・対策等のため変更する場合があります。