

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
10	水	麦ごはん	牛乳	ふゆやさいのツナカレー アスパラなのこんにやくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ツナ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい だいこん しめじ アスパラな キャベツ サラダこんにやく コーン	641	22.7	15.1	1.8
11	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	さけかすみそラーメン あおだいずサラダ のりしおポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ あおだいず わかめ あおのり	ちゅうかめん こめあぶら 酒かす じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし はくさい ながねぎ コーン キャベツ	628	25.8	13.9	2.1
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 くるまふのあげに やさいのしおこうじため スキーじる	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうふ みそ	こめ ふ こめこ でんぶん こめあぶら さとう さつまいも	キャベツ にんじん こまつな きりぼしだいこん だいこん こんにやく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	654	20.6	18.1	1.9
15	月	ごはん	牛乳	ひじきのつくだに きりぼしだいこんのツナいため みそおでん	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ツナ あつあげ ちくわ うずらたまご こんぶ みそ	こめ さとう ごま こめあぶら じゃがいも	にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ こんにやく だいこん ゆかり粉	613	21.0	17.3	2.0
16	火	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ いそマヨサラダ うちまめとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく うちまめ みそ	こめ ごま さとう でんぶん ノエッグマヨネズ じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん だいこん こんにやく ごぼう ながねぎ	636	23.3	20.6	1.6
17	水	こくとうパン	牛乳	オムレツ こんさいのごまサラダ ふゆやさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご さけ しろいんげんまめ スキムミルク みそ	コッペパン くるぎとう ごま こめあぶら じゃがいも こめこ	れんこん にんじん だいこん キャベツ たまねぎ はくさい しめじ ブロッコリー	621	27.0	20.5	2.3
18	木	ごはん	牛乳	ししゃものやくみソース はるさめサラダ マーボーじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶん	ながねぎ にんじん もやし こまつな にんにく しょうが しめじ	650	27.3	16.8	2.0
19	金	カレー麦ごはん	牛乳	しろみぎかなのトマトソース わふうマカロニサラダ ふゆやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし ウインナー しろいんげんまめ	こめ おおむぎ さとう マカロニ ノエッグマヨネズ じゃがいも	にんにく トマト にんじん キャベツ コーン だいこん はくさい ブロッコリー	624	25.7	15.1	2.0
22	月	ごはん	牛乳	【中村十作】 ぶたにくの パイナップルソースかけ タマナーチャンプルー もずくのしんじゅスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ もずく	こめ こめこ さとう こめあぶら ふ しらたまもち ごまあぶら	にんにく パイン にんじん キャベツ こまつな たまねぎ もやし ながねぎ	628	27.0	16.5	1.8
23	火	ごはん	牛乳	【川上善兵衛】 とりにくのぶどうソース ゆきむろサラダ いわのはらのブラウンシチュー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ ぶたにく だいず	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも こめこ ハヤシルウ	こまつな キャベツ しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ トマト	639	28.6	15.5	1.9
24	水	ごはん	牛乳	【増村朴齋】 さばのごまやき しばざくらいろサラダ さんさいじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	こめ ごま こめあぶら でんぶん	コーン アスパラな キャベツ にんじん はくさい さんさい ごぼう えのきたけ ながねぎ ゆかり粉	604	27.3	17.4	1.7
25	木	玄米ごはん	牛乳	【上杉謙信】 さけのかんずりやき かすがやまのしきさいあえ けんしんあつめじる うめゼリー	ぎゅうにゅう さけ みそ かまぼこ かたくちいわし だいず	こめ 発芽玄米 さとう ごまあぶら さといも	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう いもがら ながねぎ うめ	600	27.0	12.2	2.0
26	金	ごはん	牛乳	【芳澤謙吉】 セルフのルーローハン メンマサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま ビーフン	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが メンマ にんじん こまつな もやし しめじ はくさい ながねぎ	597	23.0	15.0	1.9
29	月	ごはん	牛乳	ぎょうぎ くきわかめのごもくきんぴら あつあげとふゆやさいの ちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ さつまあげ なると あつあげ みそ	こめ こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ たら しょうが にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん にんにく だいこん メンマ ほししいたけ はくさい ながねぎ	642	20.6	16.7	2.0
30	火	ごはん	牛乳	がんものそぼろあんかけ おからポテトサラダ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう がんもどき とりにく おから あおだいず いわし たら とうふ みそ	こめ さとう でんぶん じゃがいも ノエッグマヨネズ	こねぎ たまねぎ コーン にんじん だいこん はくさい ごぼう ながねぎ しょうが	687	27.8	22.2	2.0
31	水	まるパン	牛乳	チーズハンバーグ コールスローサラダ ミソストローネ てづくりぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ウインナー だいず みそ	まるパン さとう こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん コーン にんにく だいこん エリンギ トマト パセリ	639	27.9	22.3	2.7

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：17.2 g

食塩：2.0 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。

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
10	水	麦ごはん	牛乳	ふゆやさいのツナカレー アスパラなのこんにやくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ツナ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレーウ コメコ ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい だいこん しめじ アスパラな キャベツ サラダこんにやく コーン	641	22.7	15.1	1.8
11	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	さけかすみそラーメン あおだいずサラダ のりしおポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ あおだいず わかめ あおのり	ちゅうかめん こめあぶら 酒かす じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし はくさい ながねぎ コーン キャベツ	628	25.8	13.9	2.1
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 くるまふのあげに やさいのしおこうじいため スキーじる	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうふ みそ	こめ ふ こめこ でんぶん こめあぶら さとう さつまいも	キャベツ にんじん こまつな きりぼしだいこん だいこん こんにやく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	654	20.6	18.1	1.9
15	月	ごはん	牛乳	ひじきのつくだに きりぼしだいこんのツナいため みそおでん	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ツナ あつあげ ちくわ うずらたまご こんぶ みそ	こめ さとう ごま こめあぶら じゃがいも	にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ こんにやく だいこん ゆかり粉	613	21.0	17.3	2.0
16	火	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ いそマヨサラダ うちまめとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく うちまめ みそ	こめ ごま さとう でんぶん ノエッグマヨネズ じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん だいこん こんにやく ごぼう ながねぎ	636	23.3	20.6	1.6
17	水	こくとうパン	牛乳	オムレツ こんさいのごまサラダ ふゆやさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご さけ しろいんげんまめ スキムミルク みそ	コッペパン くろざとう ごま こめあぶら じゃがいも こめこ	れんこん にんじん だいこん キャベツ たまねぎ はくさい しめじ ブロッコリー	621	27.0	20.5	2.3
18	木	ごはん	牛乳	ししゃものやくみソース はるさめサラダ マーボーじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶん	ながねぎ にんじん もやし こまつな にんにく しょうが しめじ	650	27.3	16.8	2.0
19	金	カレー麦ごはん	牛乳	しろみぎかなのトマトソース わふうマカロニサラダ ふゆやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし ウィンナー しろいんげんまめ	こめ おおむぎ さとう マカロニ ノエッグマヨネズ じゃがいも	にんにく トマト にんじん キャベツ コーン だいこん はくさい ブロッコリー	624	25.7	15.1	2.0
22	月	ごはん	牛乳	【中村十作】 ぶたにくの パイナップルソースかけ タマナーチャンプルー もずくのしんじゅスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ もずく	こめ こめこ さとう こめあぶら ふ しらたまもち ごまあぶら	にんにく パイン にんじん キャベツ こまつな たまねぎ もやし ながねぎ	628	27.0	16.5	1.8
23	火	ごはん	牛乳	【川上善兵衛】 とりにくのおどろソース ゆきむろサラダ いわのはらのブラウンシチュー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ ぶたにく だいず	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも こめこ ハヤシルウ	こまつな キャベツ しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ トマト	639	28.6	15.5	1.9
24	水	ごはん	牛乳	【増村朴斎】 さばのごまやき しばざくらいろサラダ さんさいじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	こめ ごま こめあぶら でんぶん	コーン アスパラな キャベツ にんじん はくさい さんさい ごぼう えのきたけ ながねぎ ゆかり粉	604	27.3	17.4	1.7
25	木	玄米ごはん	牛乳	【上杉謙信】 さけのかんずりやき かすがやまのしきさいあえ けんしんあつめじる うめゼリー	ぎゅうにゅう さけ みそ かまぼこ かたくちいわし だいず	こめ 発芽玄米 さとう ごまあぶら さといも	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう いもがら ながねぎ うめ	600	27.0	12.2	2.0
26	金	ごはん	牛乳	【芳澤謙吉】 セルフのルーローハン メンマサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま ビーフン	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが メンマ にんじん こまつな もやし しめじ はくさい ながねぎ	597	23.0	15.0	1.9
29	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ くきわかめのごもくきんぴら あつあげとふゆやさいの ちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ さつまあげ なると あつあげ みそ	こめ こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ なら しょうが にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん にんにく だいこん メンマ ほししいたけ はくさい ながねぎ	642	20.6	16.7	2.0
30	火	ごはん	牛乳	がんものそぼろあんかけ おからポテトサラダ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう がんもどき とりにく おから あおだいず いわし たら とうふ みそ	こめ さとう でんぶん じゃがいも ノエッグマヨネズ	こねぎ たまねぎ コーン にんじん だいこん はくさい ごぼう ながねぎ しょうが	687	27.8	22.2	2.0
31	水	まるパン	牛乳	チーズハンバーグ コールスローサラダ ミソストローネ てづくりぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ウィンナー だいず みそ	まるパン さとう こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん コーン にんにく だいこん エリンギ トマト パセリ	639	27.9	22.3	2.7

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：17.2 g

食塩：2.0 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。

# 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	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
10	水	麦ごはん	牛乳	ふゆやさいのツナカレー アスパラなのこんにやくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ツナ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレーウ コメコ ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい だいこん しめじ アスパラな キャベツ サラダこんにやく コーン	641	22.7	15.1	1.8
11	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	さけかすみそラーメン あおだいずサラダ のりしおポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ あおだいず わかめ あおのり	ちゅうかめん こめあぶら 酒かす じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし はくさい ながねぎ コーン キャベツ	628	25.8	13.9	2.1
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 くるまふのあげに やさいのしおこうじため スキーじる	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうふ みそ	こめ ふ こめこ でんぶん こめあぶら さとう さつまいも	キャベツ にんじん こまつな きりぼしだいこん だいこん こんにやく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	654	20.6	18.1	1.9
15	月	ごはん	牛乳	ひじきのつくだに きりぼしだいこんのツナいため みそおでん	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ツナ あつあげ ちくわ うずらたまご こんぶ みそ	こめ さとう ごま こめあぶら じゃがいも	にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ こんにやく だいこん ゆかり粉	613	21.0	17.3	2.0
16	火	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ いそマヨサラダ うちまめとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく うちまめ みそ	こめ ごま さとう でんぶん ノエッグマヨネズ じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん だいこん こんにやく ごぼう ながねぎ	636	23.3	20.6	1.6
17	水	ことうパン	牛乳	オムレツ こんさいのごまサラダ ふゆやさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご さけ しろいんげんまめ スキムミルク みそ	コッペパン くるぎとう ごま こめあぶら じゃがいも こめこ	れんこん にんじん だいこん キャベツ たまねぎ はくさい しめじ ブロッコリー	621	27.0	20.5	2.3
18	木	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげ やくみソース はるさめサラダ マーボーじゃが	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ こめこ こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶん	ながねぎ にんじん もやし こまつな にんにく しょうが しめじ	650	27.3	16.8	2.0
19	金	カレー麦ごはん	牛乳	しろみぎかなのトマトソース わふうマカロニサラダ ふゆやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし ウィンナー しろいんげんまめ	こめ おおむぎ さとう マカロニ ノエッグマヨネズ じゃがいも	にんにく トマト にんじん キャベツ コーン だいこん はくさい ブロッコリー	624	25.7	15.1	2.0
22	月	ごはん	牛乳	【中村十作】 ぶたにくの パイナップルソースかけ タマナーチャンプルー もずくのしんじゅスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ もずく	こめ こめこ さとう こめあぶら ふ しらたまもち ごまあぶら	にんにく パイン にんじん キャベツ こまつな たまねぎ もやし ながねぎ	628	27.0	16.5	1.8
23	火	ごはん	牛乳	【川上善兵衛】 とりにくのぶどうソース ゆきむろサラダ いわのはらのブラウンシチュー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ ぶたにく だいず	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも こめこ ハヤシルウ	こまつな キャベツ しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ トマト	639	28.6	15.5	1.9
24	水	ごはん	牛乳	【増村朴齋】 さばのごまやき しばぎくらいろサラダ さんさいじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	こめ ごま こめあぶら でんぶん	コーン アスパラな キャベツ にんじん はくさい さんさい ごぼう えのきたけ ながねぎ ゆかり粉	604	27.3	17.4	1.7
25	木	玄米ごはん	牛乳	【上杉謙信】 さけのかんずりやき かすがやまのしきさいあえ けんしんあつめじる うめゼリー	ぎゅうにゅう さけ みそ かまぼこ かたくちいわし だいず うめゼリー	こめ 発芽玄米 さとう ごまあぶら さいとも	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう いもがら ながねぎ うめ	600	27.0	12.2	2.0
26	金	ごはん	牛乳	【芳澤謙吉】 セルフのルーローハン メンマサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま ビーフン	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが メンマ にんじん こまつな もやし しめじ はくさい ながねぎ	597	23.0	15.0	1.9
29	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ くきわかめのごもくきんぴら あつあげとふゆやさいの ちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ さつまあげ なると あつあげ みそ	こめ こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ なら しょうが にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん にんにく だいこん メンマ ほししいたけ はくさい ながねぎ	642	20.6	16.7	2.0
30	火	ごはん	牛乳	がんものそぼろあんかけ おからポテトサラダ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう がんどき とりにく おから あおだいず いわし たら とうふ みそ	こめ さとう でんぶん じゃがいも ノエッグマヨネズ	こねぎ たまねぎ コーン にんじん だいこん はくさい ごぼう ながねぎ しょうが	687	27.8	22.2	2.0
31	水	まるパン	牛乳	チーズハンバーグ コールスローサラダ ミソストローネ てづくりぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ウィンナー だいず みそ	まるパン さとう こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん コーン にんにく だいこん エリンギ トマト パセリ	639	27.9	22.3	2.7

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：17.2 g

食塩：2.0 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。