

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
1	木	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき ごまゆかりあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく こうやどうふ たまご	こめ Ⅱエッグマヨネーズ ごま じゃがいも さとう	だいこん キャベツ こまつな 赤しそ たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	649	25.8	18.2	2.2
2	金	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしのたつたあげ ごまケチャップソース おにはそとサラダ ごじる	ぎゅうにゅう いわし あおだいず かまぼこ とうふ みそ だいず	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん ながねぎ	669	25.9	20.3	1.8
5	月	わかめごはん	牛乳	がんもどきのしおそばろあんかけ こまつなのおかかこんぶあえ こぎつねだんごじる	わかめ ぎゅうにゅう がんとどき だいず ぶたにく こんぶ かつおぶし とりにく あぶらあげ	こめ でんぶん さとう ごま じゃがいも なたねあぶら	にんじん しょうが キャベツ こまつな だいこん はくさい ほししいたけ ながねぎ	610	24.7	17.1	2.0
6	火	ごはん	牛乳	とりのてりやき ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ツナ あつあげ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく	647	28.8	17.2	1.6
7	水	しょくパン	牛乳	ひじきとだいずのチーズやき コールスローサラダ ツナとはくさいの とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ツナ しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン こめあぶら マカロニ さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン はくさい こまつな	594	28.3	19.6	2.4
8	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	ごまみそたんたんスープ やさしいしょうまい きりぼしパンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごま こむぎこ パンこ ごまあぶら ラード	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ コーン ほうれんそう もやし こまつな きりぼしだいこん	679	27.8	19.9	2.2
9	金	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき いそあえ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さけ みそ のり ぶたにく あつあげ	こめ Ⅱエッグマヨネーズ こめこ じゃがいも	にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ	633	28.8	17.9	1.8
13	火	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん あおのりローストポテト かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり とうふ たまご わかめ	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ キムチ にら にんじん えのきたけ	652	24.8	17.1	2.0
14	水	コッペパン	牛乳	チーズオムレツ 塩こうじドレッシングの イタリアンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ハム ウインナー だいず	コッペパン じゃがいも オリーブゆ マカロニ こめあぶら さとう タピオカでんぶん	パセリ アスパラナ キャベツ コーン バジル たまねぎ にんじん だいこん エリンギ トマト	582	25.4	21.7	2.4
15	木	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる こくとうきなこまめ わかめとこんにやくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いりだいず きなこ わかめ	ソフトめん カレールウ でんぶん くらざとう こめあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ながねぎ こまつな サラダこんにやく キャベツ コーン	636	26.7	16.7	1.9
16	金	ごはん	発酵乳	ししゃものごまてんぷら ひじきサラダ みそちゃんこなべ	はっこうにゅう ししゃも ひじき とりにく あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう こむぎこ Ⅱエッグマヨネーズ ごま こめあぶら ごまあぶら	もやし コーン こまつな たまねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	651	24.2	17.6	1.8
19	月	ごはん	牛乳	【食育の日 兵庫県】 セルフのかつめし きやべつしおこんぶナムル たっぷりたまねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ベーコン	こめ こむぎこ Ⅱエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら ハヤシルウ さとう ごまあぶら	もやし キャベツ にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな	650	25.2	18.3	1.6
20	火	ごはん	牛乳	さばのソースやき こまつなごまマヨあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さば ちくわ あつあげ うちまめ みそ	こめ さとう でんぶん Ⅱエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	654	26.6	21.3	1.9
21	水	まめごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご しらたきのつるつるいため ゆきむろやさいのさけかすじる	だいず こんぶ ぎゅうにゅう たまご とりにく ツナ もずく あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも なたねあぶら さけかす でんぶん	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しらたき ピーマン だいこん しめじ ながねぎ	601	24.5	18.4	2.0
22	木	ごはん	牛乳	しるはなまめコロッケ くきわかめのきんぴら すきやきふうに	ぎゅうにゅう しるはなまめ くきわかめ さつまあげ ぶたにく やきどうふ	こめ パンこ こむぎこ こめあぶら さとう バター じゃがいも ごま だいずあぶら	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	671	31.3	18.4	2.0
26	月	ごはん	牛乳	セルフのビビンバどん みそワントンスープ いちごプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると みそ	こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタン いちごプリン	えのきたけ にんにく しょうが きりぼしだいこん こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ メンマ ながねぎ	606	22.6	14.2	2.0
27	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たらのわふうあんかけ ちぐさあえ きゅうしょくばん さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう たら とりにく めぎす こんぶ みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら さといも さけかす	たまねぎ アスパラナ キャベツ にんじん コーン えのきたけ ながねぎ はくさい	623	27.4	16.1	2.2
28	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ コーン	625	21.0	15.9	1.8
29	木	ごはん	牛乳	てづくりごもくつくね じゃがいものピリからいため こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ひじき みそ チーズ さつまあげ わかめ あつあげ	こめ パンこ ごまあぶら でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう ごま	たまねぎ しょうが にんじんこんにやく ピーマン だいこん えのきたけ こまつな	613	25.1	16.0	2.1

一食平均エネルギー：634 Kcal

たんぱく質：26.0 g

脂質：18.0 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
1	木	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき ごまゆかりあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく こうやどうふ たまご	こめ ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも さとう	だいこん キャベツ こまつな 赤しそ たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	649	25.8	18.2	2.2
2	金	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしのたつたあげ ごまケチャップソース おにはそとサラダ ごじる	ぎゅうにゅう いわし あおだいず かまぼこ とうふ みそ だいず	こめ だんご こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん ながねぎ	669	25.9	20.3	1.8
5	月	わかめごはん	牛乳	がんもどきのしおそぼろあんかけ こまつなのおかかこんぶあえ こぎつねだんごじる	わかめ ぎゅうにゅう がんもどき だいず ぶたにく こんぶ かつおぶし とりにく あぶらあげ	こめ だんご ごま じゃがいも なたねあぶら	にんじん しょうが キャベツ こまつな だいこん はくさい ほししいたけ ながねぎ	610	24.7	17.1	2.0
6	火	ごはん	牛乳	とりのてりやき ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ツナ あつあげ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく	647	28.8	17.2	1.6
7	水	しょくパン	牛乳	ひじきとだいずのチーズやき コールスローサラダ ツナとはくさいの とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ツナ しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン こめあぶら マカロニ さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン はくさい こまつな	594	28.3	19.6	2.4
8	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	ごまみそたんたんスープ やさしいゆうまい きりぼしパンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごま こむぎこ パンこ ごまあぶら ラード	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ コーン ほうれんそう もやし こまつな きりぼしだいこん	679	27.8	19.9	2.2
9	金	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき いそあえ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さけ みそ のり ぶたにく あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ こめこ じゃがいも	にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ	633	28.8	17.9	1.8
13	火	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん あおのりローストポテト かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり とうふ たまご わかめ	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ キムチ にら にんじん えのきたけ	652	24.8	17.1	2.0
14	水	コッペパン	牛乳	チーズオムレツ 塩こうじドレッシングの イタリアンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ハム ウインナー だいず	コッペパン じゃがいも オリーブゆ マカロニ こめあぶら さとう タピオカでんごん	パセリ アスパラナ キャベツ コーン バジル たまねぎ にんじん だいこん エリンギ トマト	582	25.4	21.7	2.4
15	木	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる こくとうきなこまめ わかめとこんにやくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いりだいず きなこ わかめ	ソフトめん カレールウ でんごん くらざとう こめあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ながねぎ こまつな サラダこんにやく キャベツ コーン	636	26.7	16.7	1.9
16	金	ごはん	発酵乳	ししゃものごまてんぷら ひじきサラダ みそちゃんこなべ	はっこうにゅう ししゃも ひじき とりにく あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう こむぎこ ノエッグマヨネーズ ごま こめあぶら ごまあぶら	もやし コーン こまつな たまねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	651	24.2	17.6	1.8
19	月	ごはん	牛乳	【食育の日 兵庫県】 セルフのかつめし きゃべつしおこんぶナムル たっぷりたまねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ベーコン	こめ こむぎこ ノエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら ハヤシルウ さとう ごまあぶら	もやし キャベツ にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな	650	25.2	18.3	1.6
20	火	ごはん	牛乳	さばのソースやき こまつなのごまマヨあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さば ちくわ あつあげ うちまめ みそ	こめ さとう だんご ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	654	26.6	21.3	1.9
21	水	まめごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご しらたきのつるつるいため ゆきむろやさいのさけかすじる	だいず こんぶ ぎゅうにゅう たまご とりにく ツナ もずく あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも なたねあぶら さけかす でんごん	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ ピーマン だいこん しめじ ながねぎ	601	24.5	18.4	2.0
22	木	ごはん	牛乳	しろはなまめコロッケ くきわかめのきんぴら すきやきふうに	ぎゅうにゅう しろはなまめ くきわかめ さつまあげ ぶたにく やきどうふ	こめ パンこ こむぎこ こめあぶら さとう バター じゃがいも ごま だいずあぶら	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	671	31.3	18.4	2.0
26	月	ごはん	牛乳	セルフのビビンバどん みそワタンスープ いちごプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると みそ	こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら ワタナン いちごプリン	えのきたけ にんにく しょうが きりぼしだいこん こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ メンマ ながねぎ	606	22.6	14.2	2.0
27	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たらのわふうあんかけ ちぐさあえ きゅうしょくばん さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう たら とりにく めぎす こんぶ みそ	こめ だんご こめあぶら さとう ごまあぶら さといも さけかす	たまねぎ アスパラナ キャベツ にんじん コーン えのきたけ ながねぎ はくさい	623	27.4	16.1	2.2
28	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ コーン	625	21.0	15.9	1.8
29	木	ごはん	牛乳	てづくりごもくつくね じゃがいものピリからいため こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ひじき みそ チーズ さつまあげ わかめ あつあげ	こめ パンこ ごまあぶら だんご じゃがいも こめあぶら さとう ごま	たまねぎ しょうが にんじんこんにやく ピーマン だいこん えのきたけ こまつな	613	25.1	16.0	2.1

一食平均エネルギー：634 Kcal

たんぱく質：26.0 g

脂質：18.0 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
2	金	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしのたつたあげ ごまケチャップソース おにはそとサラダ ごじる	ぎゅうにゅう いわし あおだいず かまぼこ とうふ みそ だいず	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん ながねぎ	669	25.9	20.3	1.8
5	月	わかめごはん	牛乳	がんもどきのしおそぼろあんかけ こまつなのおかかこんぶあえ こぎつねだんごじる	わかめ ぎゅうにゅう がんもどき だいず ぶたにく こんぶ かつおぶし とりにく あぶらあげ	こめ でんぷん さとう ごま じゃがいも なたねあぶら	にんじん しょうが キャベツ こまつな だいこん はくさい ほししいたけ ながねぎ	610	24.7	17.1	2.0
6	火	ごはん	牛乳	とりのてりやき ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ツナ あつあげ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく	647	28.8	17.2	1.6
8	木	ゆでちゅうめん	牛乳	ごまみそたんたんスープ やさしいゅうまい きりぼしパンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごま こむぎこ パンこ ごまあぶら ラード	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ コーン ほうれんそう もやし こまつな きりぼしだいこん	679	27.8	19.9	2.2
9	金	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき いそあえ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さけ みそ のり ぶたにく あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ こめこ じゃがいも	にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ	633	28.8	17.9	1.8
13	火	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん あおのりローストポテト かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり とうふ たまご わかめ	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ キムチ にら にんじん えのきたけ	652	24.8	17.1	2.0
14	水	コッペパン	牛乳	チーズオムレツ 塩こうじドレッシングの イタリアンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ハム ウインナー だいず	コッペパン じゃがいも オリーブゆ マカロニ こめあぶら さとう タピオカでんぷん	パセリ アスパラナ キャベツ コーン バジル たまねぎ にんじん だいこん エリンギ トマト	582	25.4	21.7	2.4
15	木	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる こくとうきなこまめ わかめとこんにやくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いりだいず きなこ わかめ	ソフトめん カレールウ でんぷん くらざとう こめあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ながねぎ こまつな サラダこんにやく キャベツ コーン	636	26.7	16.7	1.9
16	金	ごはん	発酵乳	ししゃものごまてんぷら ひじきサラダ みそちゃんこなべ	はっこうにゅう ししゃも ひじき とりにく あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう こむぎこ ノエッグマヨネーズ ごま こめあぶら ごまあぶら	もやし コーン こまつな たまねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	651	24.2	17.6	1.8
19	月	ごはん	牛乳	【食育の日 兵庫県】 セルフのかつめし きゃべつしおこんぶナムル たつ ぶりたまねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ベーコン	こめ こむぎこ ノエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら ハヤシルウ さとう ごまあぶら	もやし キャベツ にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな	650	25.2	18.3	1.6
20	火	ごはん	牛乳	さばのソースやき こまつなのごまマヨあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さば ちくわ あつあげ うちまめ みそ	こめ さとう でんぷん ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	654	26.6	21.3	1.9
21	水	まめごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご しらたきのつるつるいため ゆきむろやさいのさけかすじる	だいず こんぶ ぎゅうにゅう たまご とりにく ツナ もずく あつあげ みそ	こめ こめあぶら じゃがいも さけかす さとう でんぷん なたねあぶら	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しらたき ピーマン だいこん しめじ ながねぎ	601	24.5	18.4	2.0
22	木	ごはん	牛乳	しろはなまめコロッケ くきわかめのきんぴら すきやきふうに	ぎゅうにゅう しろはなまめ くきわかめ さつまあげ ぶたにく やきどうふ	こめ パンこ こむぎこ こめあぶら さとう じゃがいも ごま バター だいずあぶら	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	671	31.3	18.4	2.0
26	月	ごはん	牛乳	セルフのビビンバどん みそワントンスープ いちごプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると みそ	こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタン いちごプリン	えのきたけ にんにく しょうが きりぼしだいこん こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ メンマ ながねぎ	606	22.6	14.2	2.0
27	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 たらのわふうあんかけ ちぐさあえ きゅうしょくばん さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう たら とりにく めぎす こんぶ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら さとも さけかす	たまねぎ アスパラナ キャベツ にんじん コーン えのきたけ ながねぎ はくさい	623	27.4	16.1	2.2
28	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ コーン	625	21.0	15.9	1.8
29	木	ごはん	牛乳	てづくりごもくつくね じゃがいものピリからいため こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ひじき チーズ さつまあげ わかめ あつあげ みそ	こめ パンこ ごまあぶら でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう ごま	たまねぎ しょうが にんじんこんにやく ピーマン だいこん えのきたけ こまつな	613	25.1	16.0	2.1

一食平均エネルギー：635 Kcal

たんぱく質：25.9 g

脂質：17.9 g

食塩：1.9 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。