

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	金	ちらしずし	牛乳	【ひな祭り献立】 おはなのとうふハンバーグ いそマヨあえ さわにわん	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから のり ぶたにく	こめ さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ はるさめ	ほししいたけ にんじん れんこん コーン さいいんげん たまねぎ もやし こまつな キャベツ きりぼしだいこん えのきたけ ながねぎ	603	20.8	16.4	2.0
4	月	ごはん	牛乳	【6年生リクエスト献立】 とりのからあげ レモンソース みかんサラダ みそワンドラスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう はるさめ ワンドラ ごまあぶら	レモン キャベツ みかん たまねぎ もやし メンマ えのきたけ にはら	651	26.9	17.7	2.0
5	火	ごはん	牛乳	さばのみそに いそづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ あおだいず とうふ わかめ	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん ごぼう ほししいたけ しらたき ながねぎ	625	27.3	17.1	1.8
6	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき きりぼしだいこんのソースいため キムチとんじる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ さとう じゃがいも こめこ こめあぶら パンこ	しょうが にんじん きりぼしだいこん もやし ピーマン たまねぎ キムチ ながねぎ	622	23.4	15.9	1.8
7	木	ごはん	牛乳	たらのヤンニョムソース もやしのしおナムル トックスープ	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら トック	にんにく もやし こまつな にんじん だいこん たまねぎ メンマ ながねぎ	634	25.1	16.4	1.8
8	金	ごはん	牛乳	セルフのプルコギどん みそポテト ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん にはら りんご えのきたけ もやし こまつな	650	24.2	16.1	1.8
11	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ でんぷん こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら ラード パンこ	とうもろこし たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	663	24.0	18.6	1.8
12	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あつあげのあまざけみそやき とうなのツナいため うずらのたまごいり しおこうじポトフ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ とりにく うずらたまご	こめ あまざけ こめあぶら じゃがいも	にんじん きりぼしだいこん もやし とうな キャベツ かぶ かぶのは	615	24.0	18.1	1.7
13	水	きなこあげパン	牛乳	スパゲティーサラダ さけのクリームスープ	きなこ ぎゅうにゅう さけ しろいんげんまめ スキムミルク みそ	コッペパン こめあぶら さとう スパゲッティ ごま じゃがいも こめこ	にんじん こまつな コーン たまねぎ しめじ ブロッコリー	643	25.7	21.9	2.0
14	木	ゆでうどん	牛乳	とりごぼうじる だいずとこごかなのごまがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ だいず かたくちいわし	ゆでうどん でんぷん ごまあぶら こめあぶら ごま さとう	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ キャベツ こまつな 赤しそ	606	24.8	13.2	1.9
15	金	豆ごはん	牛乳	【食育の日・宮城県】 ささかまぼこのいそべげ わかめのあえもの あぶらふとたまねぎのみそしる	あおだいず ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり わかめ とうふ あぶらふ みそ	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごま さとう じゃがいも	もやし コーン キャベツ にんじん たまねぎ	624	22.9	18.3	1.8
18	月	麦ごはん	牛乳	セルフのとうなとツナの そばろどん ローストポテト キャベツとさつまあげのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ だいず さつまあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン とうな えのきたけ キャベツ	615	22.1	15.1	1.8
19	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー マカロニのレモンふうみサラダ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 いちごゼリー マカロニ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな レモン	673	20.5	16.5	1.6

一食平均エネルギー：633 Kcal

たんぱく質：24.0 g

脂質：17.0 g

食塩：1.8 g

※食材の入荷状況や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	金	ちらしずし	牛乳	【ひな祭り献立】 おはなのとうふハンバーグ いそマヨあえ さわにわん	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから のり ぶたにく	こめ さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ はるさめ	ほししいたけ にんじん れんこん コーン さやいんげん たまねぎ もやし こまつな キャベツ きりぼしだいこん えのきたけ ながねぎ	603	20.8	16.4	2.0
4	月	ごはん	牛乳	【6年生献立】 とりのからあげ きりぼしだいこんのいりに やさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ みそ だいず	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう	しょうが きりぼしだいこん にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ たまねぎ しめじ	664	24.7	21.8	1.9
5	火	ごはん	牛乳	さばのみそに いそづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ あおだいず とうふ わかめ	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん ごぼう ほししいたけ しらたき ながねぎ	625	27.3	17.1	1.8
6	水	ごはん	牛乳	【6年生献立】 いわしのカリカリやき かいそうサラダ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう いわし わかめ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも こめこ ごま ごまあぶら パンこ	しょうが キャベツ もやし コーン たまねぎ こんにやく ながねぎ	611	22.8	16.4	1.7
7	木	ごはん	牛乳	たらのヤンニョムソース もやしのしおナムル トックスープ	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら トック	にんにく もやし こまつな にんじん だいこん たまねぎ メンマ ながねぎ	634	25.1	16.4	1.8
8	金	ごはん	牛乳	セルフのブルコギどん みそポテト ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん いら りんご えのきたけ もやし ほうれんそう	650	24.2	16.1	1.8
11	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ でんぶん こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら ラード パンこ	とうもろこし たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	663	24.0	18.6	1.8
12	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あつあげのあまざけみそやき とうなのツナいため うずらのたまごいり しおこうじポトフ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ とりにく うずらたまご	こめ あまざけ こめあぶら じゃがいも	にんじん きりぼしだいこん もやし とうな キャベツ かぶ かぶのは	615	24.0	18.1	1.7
13	水	きなこあげパン	牛乳	スパゲティーサラダ さけのクリームスープ	きなこ ぎゅうにゅう さけ しろいんげんまめ スキムミルク みそ	コッペパン こめあぶら さとう スパゲッティ ごま じゃがいも こめこ	にんじん こまつな コーン たまねぎ しめじ ブロッコリー	643	25.7	21.9	2.0
14	木	ゆでうどん	牛乳	とりごぼうじる だいずとこさかなのごまがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ だいず かたくちいわし	ゆでうどん でんぶん ごまあぶら こめあぶら ごま さとう	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ キャベツ こまつな 赤しそ	606	24.8	13.2	1.9
15	金	豆ごはん	牛乳	【食育の日・宮城県】 ささかまぼこのいそべげ わかめのあえもの あぶらふとたまねぎのみそしる	あおだいず ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり わかめ とうふ あぶらふ みそ	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごま さとう じゃがいも	もやし コーン キャベツ にんじん たまねぎ	624	22.9	18.3	1.8
18	月	麦ごはん	牛乳	セルフのとうなとツナの そぼろどん ローストポテト キャベツとさつまあげのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ だいず さつまあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン とうな えのきたけ キャベツ	615	22.1	15.1	1.8
19	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー マカロニのレモンふうみサラダ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 マカロニ さとう いちごゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな レモン	673	20.5	16.5	1.6

一食平均エネルギー：633 Kcal

たんぱく質：23.8 g

脂質：17.4 g

食塩：1.8 g

※食材の入荷状況や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	金	ちらしずし	牛乳	【ひな祭り献立】 おはなのとうふハンバーグ いそマヨあえ さわにわん	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから のり ぶたにく	こめ さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ はるさめ	ほししいたけ にんじん れんこん コーン さやいんげん たまねぎ もやし こまつな キャベツ きりぼしだいこん えのきたけ ながねぎ	603	20.8	16.4	2.0
4	月	ごはん	牛乳	とりのからあげ レモンソース こまつなごまあえ みそワントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう ごま ワンタン ごまあぶら	レモン にんじん キャベツ こまつな たまねぎ もやし メンマ えのきたけ なら	657	27.8	19.6	1.8
5	火	ごはん	牛乳	さばのみそに いそづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ あおだいず とうふ わかめ	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん ごぼう ほししいたけ しらたき ながねぎ	625	27.3	17.1	1.8
6	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき きりぼしだいこんのソースいため とんじる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ さとう じゃがいも こめこ こめあぶら パンこ	しょうが にんじん きりぼしだいこん もやし ピーマン たまねぎ こんにやく ながねぎ	622	23.4	15.9	1.8
7	木	ごはん	牛乳	たらのヤンニョムソース もやしのしおナムル トックスープ	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら トック	にんにく もやし こまつな にんじん だいこん たまねぎ メンマ ながねぎ	634	25.1	16.4	1.8
8	金	ごはん	牛乳	【6年生献立】 セルフのぶたキムチどん みかんサラダ やさいのスープ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ わかめ あつあげ	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら いちごゼリー	しょうが たまねぎ キムチ ながねぎ キャベツ みかん コーン にんじん かぶ かぶのは	663	24.4	17.5	2.0
11	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あつあげ みそ	こめ でんぷん こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら ラード パンこ	とうもろこし たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	663	24.0	18.6	1.8
12	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あつあげのあまざけみそやき とうなのツナいため うずらのたまごいり しおこうじポトフ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ とりにく うずらたまご	こめ あまざけ こめあぶら じゃがいも	にんじん きりぼしだいこん もやし とうな キャベツ かぶ かぶのは	615	24.0	18.1	1.7
13	水	きなこあげパン	牛乳	スパゲティーサラダ さけのクリームスープ	きなこ ぎゅうにゅう さけ しろいんげんまめ スキムミルク みそ	コッペパン こめあぶら さとう スパゲッティ ごま じゃがいも こめこ	にんじん こまつな コーン たまねぎ しめじ ブロッコリー	643	25.7	21.9	2.0
14	木	ゆでうどん	牛乳	とりごぼうじる だいずとごさかなのごまがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ だいず かたくちいわし	ゆでうどん でんぷん ごまあぶら こめあぶら ごま さとう	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ キャベツ こまつな 赤しそ	606	24.8	13.2	1.9
15	金	豆ごはん	牛乳	【食育の日・宮城県】 ささかまぼこのいそべげ わかめのあえもの あぶらふとたまねぎのみそしる	あおだいず ぎゅうにゅう かんてん ささかまぼこ あおのり わかめ とうふ あぶらふ みそ	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごま さとう じゃがいも	もやし コーン キャベツ にんじん たまねぎ	624	22.9	18.3	1.8
18	月	麦ごはん	牛乳	セルフのとうなとツナの そばろどん ローストポテト キャベツとさつまあげのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ だいず さつまあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン とうな えのきたけ キャベツ	615	22.1	15.1	1.8
19	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー マカロニのレモンふうみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ マカロニ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな レモン	631	20.4	15.6	1.6

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：24.1 g

脂質：17.2 g

食塩：1.8 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。