

# 学校給食献立表

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分	
		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	Kcal	g	g	g
1	金	ごはん	牛乳	セルフのたれカツ丼 しょうゆフレンチ 手まり麩のすまし汁 桃の杏仁	牛乳 豆腐 わかめ かまぼこ 豚肉 大豆(カツ) 乳製品 (桃の杏仁)	米 油 砂糖 麩 パン粉 片栗粉(カツ) 水あめ ぶどう糖 杏仁粉 (桃の杏仁)	コーン もやし ほうれん草 キャベツ にんじん 長ねぎ えのきたけ 白桃 りんご果汁 (桃の杏仁)	821	28.5	22.4	2.2
4	月	ごはん	牛乳	焼きギョウザ じゃこサラダ 八宝厚揚げ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ うずら卵 厚揚げ 鶏肉 大豆 (ギョウザ)	米 ごま油 砂糖 油 片栗粉 豚脂 小麦粉 水あめ (ギョウザ)	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ ほうさい チンゲン菜 きくらげ しょうが にんにく にら (ギョウザ)	854	32.4	25.2	2.2
6	水	【食育の日】 ごはん	牛乳	ザンギ 昆布和え いも団子汁	牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ	米 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも (いももち)	しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん きゅうり だいこん ごぼう 長ねぎ	838	27.2	26.4	2.1
7	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ピリ辛こんにゃく 沢煮わん	牛乳 さば みそ さつま揚げ 豚肉	米 砂糖 油 ごま油 春雨	しょうが にんじん こんにゃく メンマ さやいんげん だいこん たけのこ ごぼう えのきたけ さやえんどう	821	29.0	26.8	2.5
8	金	コッペパン	牛乳	チーズオムレツ こまつナッツサラダ お豆のブラウンシチュー りんごジャム	牛乳 豚肉 大豆 卵 チーズ (オムレツ)	パン アーモンド 油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 片栗粉 (オムレツ) 水あめ (ジャム)	小松菜 キャベツ にんじん にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトピューレ りんご (ジャム)	894	35.0	32.1	2.2
11	月	ごはん	牛乳	メンチカツ カリコリ和え かきたま汁	牛乳 豆腐 わかめ 卵 豚肉 大豆(メンチカツ)	米 油 片栗粉 砂糖 ぶどう糖 パン粉 (メンチカツ)	キャベツ だいこん きゅうり 赤しそ にんじん 長ねぎ えのきたけ ほうれん草 たまねぎ しょうが にんにく (メンチカツ)	798	27.8	24.7	2.4
12	火	ごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き コーンひたし じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ししゃも 豚肉 厚揚げ	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	ほうれん草 もやし コーン にんじん たまねぎ しらたき グリーンピース	783	34.7	18.1	2.3
13	水	うどん	牛乳	あんかけ五目汁 ほうれん草とツナのサラダ いちごのクレープ	牛乳 鶏肉 かまぼこ うずら卵 ツナ 乳製品 卵 ゼラチン (クレープ)	うどん 片栗粉 油 小麦粉 マーガリン 水あめ (クレープ)	にんじん たまねぎ ほうさい 干しいたけ さやえんどう ほうれん草 キャベツ いちご果汁 (クレープ)	774	27.8	18.6	2.7
14	木	ごはん	牛乳	チキンビーンズカレー 春色サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ハム ヨーグルト	米 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく りんご キャベツ コーン オータムポエム ブルーベリー果汁 (ヨーグルト)	852	27.8	20.9	3.2

一食平均エネルギー：826 Kcal

たんぱく質：30.0 g

脂質：23.9 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。