

学 校 給 食 献 立 表

日 曜	献 立 名		使 用 食 材 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
10	水	1学期始業式						
11	木	開校式・入学式 ※お弁当です。						
12	金	黒糖パン 牛乳	ほきのガーリックマヨ焼き こまつなとコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 ホキ ウインナー 大豆	コッパン ジャがいも 黒砂糖 砂糖 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ トマト エリンギ コーン にんにく パセリ	783	35.0
15	月	麦ごはん 牛乳	セルフのもずくそばろ丼 じゃがいもの ケチャップがらめ 春キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく 厚揚げ 味噌	米 麦 ジャがいも サラダ油 砂糖	にんじん たまねぎ しょうが ピーマン えのき キャベツ にんにく	760	27.1
16	火	ごはん 牛乳	【ふるさと献立】 めぎすと大豆の甘辛揚げ 梅おおかか和え お花見のっぺい汁	牛乳 大豆 かつお節 かまぼこ	米 ジャがいも でんぷん 砂糖 油	キャベツ ほうれん草 長ねぎ にんじん だいこん しいたけ たけのこ うめ こんにゃく	724	25.8
17	水	ゆでうどん 牛乳	和風かきたま汁 大豆と小魚の黒糖がらめ ゆかり和え	牛乳 鶏肉 だし昆布 卵 大豆 煮干し	うどん でんぷん 黒砂糖	ごぼう にんじん たまねぎ えのき 長ねぎ もやし キャベツ ほうれん草 赤じそ	751	34.0
18	木	麦ごはん 牛乳	エッグカレー こんにゃくとわかめのサラダ いちごゼリー	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 わかめ 豆乳	米 麦 ジャがいも 米粉 サラダ油 砂糖 カレールウ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ コーン いちご サラダこんにゃく	870	27.8
19	金	アップル 米粉パン 牛乳	オムレツのワインソースかけ お花畑サラダ 春野菜のクリームシチュー	牛乳 卵 大豆 鶏肉	米粉パン ジャがいも でんぷん オリーブ油 サラダ油 米粉 砂糖 マカロニ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン かぶ トマト りんご	870	35.7
22	月	ごはん 牛乳	さわらのお好み焼き風味 のり酢あえ うずらのたまご入り 塩こうじスープ	牛乳 さわら ツナ ウインナー うずら卵 青のり かつお節 のり	米 ジャがいも 塩こうじ ノンエッグマヨネーズ	もやし ほうれん草 にんじん 大根 しめじ ブロッコリー	849	35.1
23	火	ごはん 発酵乳	とりの唐揚げ 切り干し大根のごま酢あえ もやしのみそ汁	発酵乳 鶏肉 油揚げ 大豆 味噌	米 ごま 米粉 でんぷん 砂糖	切り干し大根 キャベツ にんじん えのき たまねぎ もやし ほうれん草 コーン しょうが	765	27.2
24	水	ソフト麺 牛乳	うずらの卵入り五目 あんかけスープ くきわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なると うずら卵 茎わかめ ヨーグルト	ソフト麺 ごま油 でんぷん サラダ油	にんじん たまねぎ しょうが もやし しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	785	32.1
25	木	麦ごはん 牛乳	セルフのピピンパ チゲ風スープ	牛乳 豚肉 大豆 なると 厚揚げ 味噌	米 麦 ごま ごま油 砂糖 でんぷん	切り干し大根 糸こんにゃく にんにく にんじん ほうれん草 もやし たまねぎ えのき キムチ にら	765	29.9
26	金	ごはん 牛乳	厚揚げのチリソースかけ もやしのごま炒め かきたまみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 豆腐 卵 味噌	米 ジャがいも ごま サラダ油 ごま油	にんじん 切り干し大根 たまねぎ 小松菜 もやし にら 長ねぎ しょうが にんにく トマト	781	29.1
29	月	昭和の日						
30	火	ごはん 牛乳	さばの二倍酢焼き ごぼうのごまマヨあえ 新たまねぎのみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 味噌	米 ノンエッグマヨネーズ ごま でんぷん	キャベツ ごぼう にんじん コーン たまねぎ えのき 小松菜 しょうが	820	32.7

一食平均エネルギー：794 Kcal

たんぱく質：31.0 g

脂質：21.3 g

食塩：2.4 g

★献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。