

# 学校給食献立表

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	火	なかよし遠足										
2	水	なかよし遠足 準備日										
7	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ミートボールハヤシライス こんにゃくとこまつなのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす	こめ こめあぶら ラード さとう じゃがいも こめこ こめこハヤシルウ こめあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにゃく こまつな コーン キャベツ	625	19.0	17.9	1.5	
8	水	たけのこ ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 めぎすのこめこあげ ゆかりあえ さんさいじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ めぎす ぶたにく あつあげ みそ	こめ こめこ こめあぶら	にんじん たけのこ もやし キャベツ こまつな あかしそ はくさい さんさい ごぼう ながねぎ	594	25.9	18.0	2.1	
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとキャベツのみそいため ローストポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら はるさめ	にんにく ながねぎ キャベツ にんじん にんじん もやし こまつな	584	22.1	14.2	1.8	
10	金	まる パン	ぎゅうにゅう	やきメンチカツ キャベツのカレーソテー やさいとこめこパスタのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ ハム だいす	まるパン ラード さとう こめあぶら こめこ じゃがいも こめこマカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン にんにく トマト パセリ	588	24.8	21.2	2.5	
13	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ささみカツ もやしとだいすのサラダ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ハム あおだいす ぶたにく とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぶん こめあぶら	にんじん もやし こまつな しょうが にんにく キャベツ たまねぎ メンマ しいたけ ながねぎ	585	22.5	18.5	1.5	
14	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしおこうじやき ひじきのいろどりあえ しんじやがのみそしる	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ みそ だいす	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	606	25.6	17.1	1.8	
15	水	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ごまみそたんたんめん きりほしハンサンスー あおのりポテトビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ だいす あおのり かたくちいわし	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ こまつな きりほしだいこん コーン	676	28.9	19.1	1.9	
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ いそあえ にらととうふのみそしる	ぎゅうにゅう かつお かまぼこ のり とうふ	こめ でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう	しょうが もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ にら	619	25.2	15.6	1.9	
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのカリカリやき しおこんぶナムル ごもくマーボー	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく だいす あつあげ みそ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ ごまあぶら こめあぶら でんぶん	しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく たまねぎ しいたけ メンマ にら	646	25.4	19.7	1.5	
20	月	ふるかきゅうぎょうひ 振替休業日										
21	火	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご ごもくきんぴら はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さつまあげ とうふ みそ だいす	こめ じゃがいも こめあぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶのは キャベツ	571	20.5	15.6	1.9	
22	水	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ビーンズミートソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ	ソフトめん こめあぶら こめこハヤシルウ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	631	28.3	13.3	1.7	
23	木	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンたれカツ のりすあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ こめこ こめパンこ こめあぶら さとう	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	607	26.1	16.6	1.8	
24	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのみそマヨネーズやき もやしとにらのいためもの ビーフンスープ	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく とうふ なると	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ビーフン	にんにく にんじん もやし にら たまねぎ えのきたけ こまつな	609	28.2	17.6	1.8	
27	月	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー なつみかんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいす	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり あまなつ	561	18.2	12.2	1.1	
28	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ホキのあますあんかけ メンマのいために あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ほき ちくわ くきわかめ あつあげ みそ だいす	こめ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん メンマ こんにゃく たまねぎ キャベツ	592	24.1	17.0	2.1	
29	水	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのピビンバ キャベツのみそスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ ごまあぶら さとう みずあめ グラニューとう	にんにく きりほしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ メンマ にら ブルーベリー	565	18.9	13.5	1.5	
30	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース ポテトフレンチサラダ やさいとわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム わかめ	こめ ラード じゃがいも こめあぶら	たまねぎ きゅうり コーン にんじん えのきたけ ほうれんそう	542	19.0	11.9	1.8	
31	金	こくと こめこパン	ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき こめこマカロニのサラダ アスパラとうにゅう クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン くらざとう こめこマカロニ さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン アスパラガス	624	32.6	18.9	2.5	

一食平均エネルギー：601kcal

たんぱく質：24.2g

脂質：16.6g

食塩：1.8g

★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。