

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	水	ごはん	牛乳	笹かまヨ焼き わかめの和え物 カレー肉じゃが	牛乳 笹かまぼこ 青のり わかめ 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 春雨 砂糖 米油 じゃがいも	キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	825	29.8	19.6	2.4	
2	木	若葉 ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 鶏肉の豆乳チーズ焼き 小松菜ごまおひたし 若竹かぶと汁	青大豆 かつお節 牛乳 鶏肉 豆乳チーズ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 大麦 砂糖 ごま	コーン 広島菜 京菜 大根葉 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	697	32.4	16.6	3.0	
7	火	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにゃくと小松菜のサラダ 角チーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも ハヤシルウ 米粉ハヤシルウ 米粉 ごま油 ごま ラード	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにゃく 小松菜 コーン キャベツ	839	25.8	24.5	2.1	
8	水	たけのこ ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ ごまゆかり和え 山菜汁	油揚げ 牛乳 めぎす 豚肉 厚揚げ みそ	米 米粉 米油 ごま	にんじん たけのこ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ 白菜 山菜 ごぼう 長ねぎ	716	30.1	21.7	2.6	
9	木	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのみそ炒め ローストポテト 春雨スープ	牛乳 豚肉 みそ なると	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 春雨	にんにく 長ねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし 小松菜	753	26.9	15.8	2.2	
10	金	丸パン	牛乳	焼きメンチカツ キャベツとツナのソテー 野菜とパスタのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ ハム 大豆	丸パン 砂糖 米油 米粉 じゃがいも なたね油 米粉マカロニ ラード	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし ピーマン にんにく トマト パセリ	799	33.4	27.1	3.2	
13	月	ごはん	牛乳	春巻 もやしと大豆のツナあえ 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 ツナ 青大豆 豆腐	米 米油 緑豆春雨 小麦粉 米粉 砂糖 でんぷん ごま油 ラード	にんじん もやし 小松菜 しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ メンマ 干しいたけ 長ねぎ	855	29.0	27.9	2.0	
14	火	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き ひじきのいろどりあえ 新じゃがのみそ汁	牛乳 さば ひじき 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 米油 じゃがいも	長ねぎ しょうが キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	792	32.3	20.2	2.2	
15	水	中華麺	牛乳	ごまみそ担々めん 切り干しパンソース 青のりポテトビーンズ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 炒り大豆 青のり 片口いわし	中華麺 米油 砂糖 ねりごま ごま ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ もやし 長ねぎ 小松菜 切干大根 コーン	890	37.2	26.9	2.4	
16	木	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ いそあえ にらたま汁	牛乳 春がつつお かまぼこ のり 油揚げ 卵	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖	しょうが もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ にら	823	32.2	20.0	2.4	
17	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 塩昆布ナムル うずら卵入り五目マーボー	牛乳 いわし 昆布 豚肉 大豆 厚揚げ うずら卵 みそ	米 砂糖 じゃがいも なたね油 ごま油 米油 でんぷん 米パン粉	しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ 干しいたけ メンマ にら	867	33.1	25.7	2.0	
20	月	ごはん	牛乳	【食育の日・岐阜県】 鶏ちゃん(けいちゃん) 切り干し大根のツナマヨあえ 寒天スープ	牛乳 鶏肉 みそ ツナ 豆腐 かまぼこ 寒天 わかめ	米 ごま油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん 切干大根 コーン ほうれん草 玉ねぎ メンマ もやし	792	30.4	23.3	2.5	
21	火	ごはん	牛乳	手作りひじき卵焼き 五目きんぴら 春野菜のみそ汁	牛乳 卵 豆乳チーズ ひじき さつま揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 米油 砂糖 じゃがいも ごま	玉ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶの葉 キャベツ	773	26.2	21.0	2.6	
22	水	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	ソフトめん 米油 米粉ハヤシルウ ごま	玉ねぎ 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	792	35.2	15.9	2.1	
23	木	ごはん	牛乳	チキンたれカツ のり酢あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ のり 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米パン粉 米油 砂糖	にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ	819	33.8	22.4	2.4	
24	金	ごはん	牛乳	あじの味噌マヨネーズ焼き もやしとにらの炒めもの ビーフンスープ	牛乳 あじ みそ 豚肉 豆腐 なると	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ビーフン	にんにく にんじん もやし にら 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	784	34.4	20.1	2.2	
27	月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 夏みかんサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 甘夏みかん	822	24.9	16.5	2.0	
28	火	ごはん	牛乳	ホキのごまだれがけ メンマ炒め煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 ほき ちくわ 茎わかめ 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん メンマ こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	749	30.5	17.5	2.5	
29	水	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンバ キャベツのごまみそスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま 水あめ グラニュー糖	にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ キャベツ メンマ にら ブルーベリー	785	25.0	20.8	1.8	
30	木	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソース ポテトフレンチサラダ たまごスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 卵	米 ラード じゃがいも 米油 でんぷん	玉ねぎ きゅうり コーン にんじん えのきたけ ほうれん草	760	28.0	16.9	2.2	
31	金	黒糖 米粉パン	牛乳	オムレツ 米粉マカロニのサラダ アスパラ豆乳クリームスープ	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン 黒砂糖 砂糖 大豆油 米粉マカロニ 米油 じゃがいも 米粉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン アスパラガス	837	35.7	25.8	2.9	

一食平均エネルギー：799kcal

たんぱく質：30.8g

脂質：21.2g

食塩：2.4g

★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。