

学校給食 こんだて表

日曜	献		立 名		使 用 材 料 名		たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
	主食	飲み物	おかず	名	血や肉になるもの	熟や力になるもの				
1 金			あつあげのたまごみそだし うどのツナマヨあえ わかたけかぶとしる	お かつ	きゅうにゅう みそ ツナ かめ	こめ さとう ごま ふん /レエガ「ササ」 がいの	うど キャベツ つな たまねぎ ねぎ	21.4	21.6	1.6
7 木			ハヤシライス ツナコーンサラダ	お かつ	きゅうにゅう みそ ツナ	こめ おおむぎ じゃがいも ハヤシ ロニ	しょうが にんにく にんにく たまねぎ コーン ブロッコリー	24.0	16.3	1.5
8 金			かつおとじゃがいものチリソース ちゅうかサラダ はるさめスープ	お かつ	きゅうにゅう と	こめ でんぶ さとう じゃがいも はるさめ	しょうが にんにく にんにく たまねぎ メンマ	26.8	15.7	2.0
11 月			【ふるさと献立】 とりにくのおこし ひじきいりごまあえ たけのこのみそ	お かつ	きゅうにゅう ひじき みそ	こめ さとう ごま がいの	にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ な	26.0	19.9	1.8
12 火			いわしのカリカリやき ふきとくきわかめのきんぴら こうやどうふのたまごとしる	お かつ	きゅうにゅう たまご ふ	こめ さとう じゃがいも パン	しょうが にんにく にんにく たまねぎ ほし	26.5	18.5	1.9
13 水			てりやきハンバーグ ロールサンド とうにゅうクリームスープ	お かつ	きゅうにゅう ぶたにく ベーク	こめ でんぶ さとう じゃがいも こめ	たまねぎ キャベツ にんにく コーン しめじ	23.0	14.7	1.9
14 木			ごまみそたんたんめん コーンしゅうまい きりぼしパンサンド	お かつ	のむすグル たいす ら	こめ さとう ちゅうかめん めあぶら	いんじょ しょうが にんにく たまねぎ メンマ	26.5	14.2	2.5
15 金			サメたれカツ たくあんあえ ネバネバアップみそしる	お かつ	きゅうにゅう みそ	こめ こむぎ こめあぶら	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ コーン	25.7	17.4	2.1
18 月			あじのあまみそやき あおのりポテトサラダ あくびきくきんはねぎのかきたま じる	お かつ	きゅうにゅう ちくわ たまご	こめ さとう じゃがいも こめ	しょうが たまねぎ キャベツ コーン に	27.9	20.9	1.8
19 火			【食育の日：朝ごはんを食べよう】 やきのり あつあたまご キャベツツナいため じゃがいものみそしる	お かつ	のり ツナ みそ	こめ さとう だいすあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ	25.0	20.0	2.1
20 水			タンテリーチキン スタゲテリーサラダ きせつやさいのコンソメスープ	お かつ	きゅうにゅう ヨーグルト	こめ さとう コッペパン じゃがいも	たまねぎ にんにく にんにく しょうが コーン	28.1	19.9	2.5
21 木			さんさいかきたまうどんじる わかめのマヨネーズあえ ごままめ	お かつ	きゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ さとう ゆでうどん さとう	にんにく たまねぎ しょうが みずな	28.1	19.4	1.7
25 月			セルフのもずくそばうどん コロコロストポテト いちようがいわいみそしる	お かつ	きゅうにゅう みそ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんにく たまねぎ えのきたけ	23.9	18.5	1.9
26 火			ししやものマヨネーズやき ごもくまめ ツナじゃが	お かつ	きゅうにゅう みそ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく ごぼう ほししいたけ はね	28.0	19.5	1.8
27 水			ミートボールとポテトのチーズ やき なつみかんサラダ だいたいすりやさいスープ	お かつ	きゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ こむぎ くろざとう みずな	たまねぎ キャベツ なつみかん にんにく しょうが	26.7	19.8	2.5
28 木			ポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト	お かつ	きゅうにゅう みそ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんにく たまねぎ コーン	23.2	17.6	1.6
29 金			【献立の日】 とりにくにごとうや りんぷのみ いせあえ ぐだくさんとうにゅうみそしる	お かつ	きゅうにゅう みそ	こめ でんぶ こめあぶら さとう	レモン にんにく ごぼう たまねぎ たまねぎ	26.5	20.4	1.7

一食平均エネルギー：608 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：18.5 g

食塩：1.9 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。