

# 学校給食こんだて表

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	コーンしゅうまい もやしのごまナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら とうふ だいず ぶたにく あつあげ みそ	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま こめ あぶら	とうもろこし たまねぎ もやし し こまつな にんじん しょう が にんにく ほししいたけ メンマ には	624	24.7	19.3	1.9
2	木	ごはん 牛乳	さばのみそやき きりこんぶのいために さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ うちまめ さつま あげ ぶたにく	こめ さとう こめあぶ ら はるさめ	しょうが にんじん しらたき ほししいたけ えのきたけ み ずな ごぼう ながねぎ	602	27.7	19.0	1.8
3	金	ごはん 牛乳	メギスのフライだしソースがけ もやしのごまいため わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす ぶ たにく あぶらあげ わか め みそ だいず	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく にんじん きりぼし だいこん もやし ピーマン たまねぎ えのきたけ	628	24.2	17.4	1.9
6	月	ごはん 牛乳	【減塩の日】 コロコロまめのぶたキムチいため ローストチーズポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ あ つあげ もずく なた	こめ こめあぶら さと う でんぶん じゃがい も ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ はねぎ にんじん え のきたけ	616	26.9	18.8	2.0
7	火	星空ごはん 牛乳	【食育の日・七夕】 キラキラほしのハンバーグ ごまネーズあえ たなばたじる	あおだいず わかめ ぎゅ うにゅう とりにつく ぶた にく だいず かまぼこ とうふ	こめ さとう こめあぶ ら でんぶん ノエッグマ ネーズ ごま そうめん	コーン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	604	23.2	21.3	2.2
8	水	こめこパン 牛乳	【食育の日：手を洗おう】 チリコンカン フレンチマカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー	こめこパン こめあぶら さとう マカロニ じゃ がいも	たまねぎ にんじん トマト アスパラガス キャベツ コー ン しめじ こまつな	558	25.7	21.1	2.4
9	木	ゆでちゅうめん 牛乳	しょうゆラーメンスープ じゃがいものツナソースやき こんにゃくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた ツナ わかめ	ちゅうかめん こめあぶ ら じゃがいも ノエッグマ ネーズ さとう	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ しょうが パセリ こまつな キャベツ サラダこんにゃく	612	26.7	18.9	2.3
10	金	ごはん 牛乳	ホキのみそマヨやき しらたきのつるつるいため スタミナとんじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ ツナ ぶたにく とうふ だいず	こめ さとう ノエッグマ ネーズ こめこ こめあぶ ら でんぶん じゃがい も	にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ しめじ には にんにく	600	28.3	19.0	2.0
13	月	ごはん 牛乳	セルフのマーボーなすどん ローストポテト フレッシュトマトとニラのたまご スープ	はっこうにゅう ぶたにく だいず あつあげ みそ ベーコン とうふ たまご	こめ さとう こめあぶ ら でんぶん ごまあぶ ら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす トマト には	609	23.6	15.5	1.8
14	火	ごはん 牛乳	【防犯の日献立】 あじのたつたあげ いかすみいろサラダ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう あじ ひじ きのり あぶらあげ だ いず みそ	こめ さとう でんぶん こめこ こめあぶら ご まあぶら	しょうが もやし コーン か ぼちゃ たまねぎ トマト な す ズッキーニ	617	25.8	18.7	1.8
15	水	ごはん 牛乳	ししゃもフリッター ごまおひたし ツナじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおさ ツナ あつあげ	こめ こむぎこ でんぶ ん さとう ごま こ めあぶら じゃがいも	もやし こまつな にんじん たまねぎ にんにく はねぎ	614	22.1	20.5	1.6
16	木	ソフトめん 牛乳	フレッシュトマトのミートソース くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ ヨー グルト	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さ とう こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ コーン	663	28.2	15.1	1.8
17	金	ごはん 牛乳	あつやきたまご あおだいずサラダ ゆうがおのカレーに	ぎゅうにゅう たまご あ おだいず ぶたにく ちく わ あつあげ	こめ さとう こめあぶ ら	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ ほししい たけ とうがん こんにゃく ながねぎ	608	25.7	17.5	1.9
21	火	ごはん 牛乳	ぶたにくのおおじそいため はるさめサラダ いわしのつみれいりしおこうじ スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし たら	こめ こめあぶら さと う でんぶん はるさめ ノエッグマネーズ じゃがい も	たまねぎ にんじん もやし しょうが しそ キャベツ きゅうり ごぼう ながねぎ	630	24.4	19.1	1.6
22	水	ごはん 牛乳	ミートボールすぶた ちゅうかきゅうり たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく とうふ たまご	こめ でんぶん じゃ がいも こめあぶら さ とう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり もやし しょうが ほししいたけ コーン こまつ な	607	21.3	18.1	1.9
23	木	ごはん 牛乳	いわしのかばやき うめこんぶあえ ゆうがおのみそしる	ぎゅうにゅう いわし こ んぶ あつあげ だいず みそ	こめ でんぶん こめあ ぶら さとう じゃがい も	しょうが キャベツ もやし きゅうり うめぼし にんじん たまねぎ ゆうがお えのきた け	574	22.8	18.1	1.7
24	金	麦ごはん 牛乳	なつやさいカレー むしえだまめ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあ ぶら じゃがいも こめ こ さとう	しょうが にんにく たまねぎ なす かぼちゃ トマト えだ まめ ぶどう レモン 日本な し 白桃	672	21.7	16.0	1.5

一食平均エネルギー：614 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：18.4 g

食塩：1.9 g