

給食献立表

実施日	日	曜日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
				血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	1食分 - kcal	たんぱく質 g
1	水	牛乳	かぼちゃパン 豆乳クリームシチュー コーンサラダ くだもの	牛乳 豆乳 鶏肉 ほたて あさり いんげん豆	かぼちゃパン 油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ブロッコリー グリンピース こまつな だいこん もやし コーン くだもの	618	26.7
2	水	牛乳	《魚沼産コシヒカリ》 麦ごはん マーボーじゃがいも わかめスープ	牛乳 豚肉 牛肉 みそ 鶏肉 大豆 きなこ	精白米 麦 油 じゃがいも さとう でんぷん ごま油	しょうが なす にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ えのき	607	27.1
3	金	牛乳	いわしのかば焼き丼 みそけんちん汁 きなこ豆	牛乳 いわし けずり節 昆布 油揚げ みそ 大豆	精白米 麦 油 小麦粉 でんぷん さとう こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ	654	26.4
6	月	牛乳	鮭ごはん 肉じゃが煮 みそドレサラダ	牛乳 さけ 豚肉 けずり節 みそ	精白米 麦 油 ごま油 こんにゃく パター じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやえんどう だいこん きゃべつ ほうれんそう もやし	597	26.9
7	火	牛乳	《魚沼産コシヒカリ》 麦ごはん じゃこふりかけ タラのバター醤油焼き 芋団子汁	牛乳 じゃこ 昆布 けずり節 塩昆布 たら けずり節 油揚げ	精白米 麦 ごま さとう 油 パター じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん しめじ コーン ごぼう えのき ながねぎ	555	27.4
8	水	牛乳	みそラーメン きゅうりの華風漬け ジャンボ餃子 <small>6年生リクエスト給食</small>	牛乳 豚肉 みそ ひじき	油 中華麺 ごま油 餃子の皮 小麦粉	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ きゃべつ こまつな きゅうり だいこん はくさい いら ながねぎ	609	25.5
9	木	牛乳	《魚沼産コシヒカリ》 ごはん しょうがみそおでん せんべい汁 焼きりんご <small>青森県の献立</small>	牛乳 昆布 豆腐 竹輪 さつま揚げ はんぺん みそ 鶏肉	精白米 さとう 油 こんにゃく ちくわぶ かやきせんべい パター	だいこん にんじん しょうが ごぼう えのき ながねぎ りんご	619	22.2
10	金	牛乳	ピザトースト イタリアンサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳 ベーコン ハム チーズ 豆腐	食パン さとう 油 オリーブ油 白玉粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン レモン 赤ピーマン きゃべつ こまつな にんじん りんご缶 桃缶 みかん缶	612	22.3
13	月	牛乳	チリピーンズごはん 花野菜サラダ ポテトクリームスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこめめ 大豆 牛乳 生クリーム	精白米 麦 油 小麦粉 さとう パター じゃがいも	トマトジュース にんにく たまねぎ セロリ ホールのトマト 赤ピーマン にんじん カリフラワー ブロッコリー きゃべつ しょうが パセリ	631	24.0
14	火	牛乳	ホタテとあさりのスープパスタ レンズ豆のサラダ チョコチップ蒸しパン	牛乳 ベーコン けずり節 昆布 ほたて あさり レンズ豆	スパゲティ 油 オリーブ 油 でんぷん さとう 小麦粉 チョコチップ 粉砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ えのき こまつな きゃべつ	634	27.7
15	水	牛乳	ミルクパン スウェーデン風ミートボール ブルーベリージャム ぶかしポテト かぶと青菜のスープ <small>スウェーデンの料理</small>	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 ベーコン	ミルクパン 油 パン粉 でんぷん 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ ブルーベリー コーン にんじん かぶ こまつな	611	24.7
16	木	牛乳	ゆかりごはん 生揚げと野菜の煮物 キャベツのレモン和え 金時豆の甘煮	牛乳 けずり節 生揚げ 豚肉 いんげんまめ	精白米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも 三温糖	ゆかり にんじん 干しいたけ こまつな だいこん きゃべつ レモン果汁	627	25.7
17	金	牛乳	《魚沼産コシヒカリ》 ごはん ぶりのみそ焼き ビーフンと野菜の炒め物 豚汁	牛乳 ぶり みそ 豚肉	精白米 さとう 油 ビーフン こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん しめじ きゃべつ もやし ごぼう だいこん こまつな	636	29.9
18	土	牛乳	冬野菜のカレーライス ほうれん草のサラダ すりおろしりんごゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天	精白米 麦 油 さとう 小麦粉 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん カリフラワー れんこん きゃべつ ほうれんそう コーン りんごジュース りんご	663	20.2
21	火	牛乳	キムたくごはん ささみの包み揚げ 白菜スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	精白米 麦 油 さとう ごま油 小麦粉 春巻きの皮	にんじん キムチ たくあん しょうが しそ セロリ たまねぎ にんにく はくさい	624	27.1
22	水	牛乳	《魚沼産コシヒカリ》 ごはん ひじき入り卵焼き かぶの梅ごま和え さつま汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 けずり節 昆布 鶏肉 みそ	精白米 油 さとう ごま さつまいも	にんじん たまねぎ グリンピース かぶ ほうれんそう ねり梅 ごぼう だいこん ながねぎ	607	24.3
24	金	牛乳	天ぷらうどん(えび・かぼちゃ) お浸し くだもの	牛乳 えび けずり節 昆布 豚肉	油 小麦粉 でんぷん うどん さとう	かぼちゃ たまねぎ しめじ 干しいたけ ながねぎ 切干大根 もやし もんじん ほうれんそう えのき くだもの	601	25.9
27	月	牛乳	シュガーフランス 魚介のトマト煮 フレンチサラダ	牛乳 ベーコン たら いか あさり	ソフトフランスパン バター グラニュー糖 油 じゃがいも さとう	にんにく ピーマン なす たまねぎ ホールのトマト にんじん ほうれんそう もやし きゃべつ コーン	557	25.9
28	火	牛乳	ソースカツ丼 ゴマチーズサラダ オレンジゼリー <small>6年生リクエスト給食</small>	牛乳 豚肉 ひじき チーズ 粉寒天	精白米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう ごま ごま油	にんじん もやし きゃべつ こまつな オレンジジュース	651	28.1

◆麦ごはん・ごはんの日は新潟県魚沼産コシヒカリ、それ以外のお米の日は秋田県産あきたこまちを使用します。

1日あたりの平均	616	25.7
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

◎学校行事や感染症対策、食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が増えることがあります。

