



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
6	木	牛乳	じゃこわかめごはん 肉豆腐 キャベツのレモン和え	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 豚肉 豆腐	精白米 麦 油 こんにゃく さとう	にんじん たまねぎ えのき こまつな だいこん きゃべつ レモン汁	602	27.0
7	金	牛乳	ポークカレーライス こんにゃくのサラダ くだもの	牛乳 豚肉 青大豆	精白米 麦 小麦粉 油 じゃがいも こんにゃく さとう	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな もやし コーン くだもの	698	22.6
10	月	牛乳	野沢菜ごはん 車麩と野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 鮭 鶏肉 みそ	精白米 麦 ごま油 油 こんにゃく じゃがいも さとう 焼き麩	野沢菜漬け ごぼう にんじん さやいんげん だいこん きゃべつ こまつな	668	26.7
11	火	牛乳	肉汁うどん 芽ヒジキの和風サラダ さつま芋と大豆の甘辛煮	牛乳 豚肉 油揚げ 芽ヒジキ 大豆	冷凍うどん 油 さとう でんぷん 小麦粉 さつまいも 三温糖	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ きゅうり もやし だいこん しょうが	631	23.7
12	水	牛乳	そぼろ丼 磯香和え 豚汁	牛乳 高野豆腐 鶏肉 のり 豚肉 油揚げ みそ	精白米 麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん しめじ グリンピース こまつな キャベツ もやし ごぼう だいこん	649	28.5
13	木	牛乳	きなこ揚げパン チリコンカン ツナとコーンのサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 青大豆 ひよこめ ツナ	コッパン さとう 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム缶 キャベツ コーン	672	26.5
14	金	牛乳	グリーンピースごはん 鯉のごまだれがけ 切干大根の煮付 眞汁	牛乳 かつお 油 大豆 みそ	精白米 もち米 油 でんぷん 小麦粉 さとう 練りごま じゃがいも こんにゃく	グリーンピース しょうが 切干大根 にんじん だいこん 長ねぎ	653	31.2
17	月	牛乳	麦ごはん めかぶ入り和風卵焼き 豆入りおひたし みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 めかぶわかめ 青大豆 花 かつお	精白米 麦 油	しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ だいこん	592	25.4
18	火	牛乳	えびチャーハン ポテト春巻き くだもの	牛乳 鶏肉 えび 卵 ハム チーズ	精白米 麦 油 じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース くだもの	626	22.4
19	水	牛乳	米粉パン アスパラとポテトのグラタン ABCトマトスープ	牛乳 ベーコン あさり いか チーズ	米粉パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉 マカロニ	アスパラガス たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 セロリ にんにく ホールトマト	635	29.6
20	木	牛乳	麦ごはん アジのカレーフライ きんぴられんこん みそけんちん汁	牛乳 アジ けずり節 豆腐 みそ	精白米 麦 油 小麦粉 パン粉 ごま油 こんにゃく さとう	れんこん にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな	654	28.9
21	金	牛乳	シーフードトマトクリームパスタ イタリアンサラダ くだもの	牛乳 ベーコン あさり いか 生クリーム チーズ	スパゲティ オリーブ油 バター さとう	にんにく たまねぎ しめじ ホールトマト パセリ レモン ビーマン キャベツ こまつな にんじん くだもの	617	23.6
24	月	牛乳	シシジュシー 人参シリシリ イナムドウ汁	牛乳 豚肉 昆布 さつま揚げ ツナ 卵 みそ	精白米 もち米 油 こんにゃく	にんじん さやいんげん もやし にんじん たまねぎ だいこん こまつな	600	24.7
25	火	牛乳	焼きそば みそポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 あおのり みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	油 中華麺 じゃがいも 小麦粉 でんぷん さとう ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうが えのき チンゲンサイ	636	23.9
26	水	牛乳	ごはん 鮭のバター醤油焼き 五目豆煮 みそ汁	牛乳 鮭 大豆 みそ 豆腐 油揚げ わかめ	精白米 油 バター こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん しめじ コーン ごぼう れんこん 干しいたけ えのき 長ねぎ	592	28.9
27	木	牛乳	ピロシキ風サンド カラフルサラダ シチー	牛乳 豚肉	ショートニングパン 油 はるさめ さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり パプリカ コーン りんご セロリ きゃべつ パセリ	592	25.4
28	金	牛乳	ソースカツ丼 もやしサラダ 紅白ゼリー	牛乳 豚肉 寒天	精白米 麦 油 小麦粉 さとう	きゃべつ にんじん もやし こまつな クランベリージュース	708	25.8
1日あたりの平均							637	26.2
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準							650	26.8

③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変更になることがあります。

