



# 学校給食予定献立表

日 (曜)	主食 おかず	飲み物	主な使用食品									栄養価	
			赤 血や肉になる			黄 熱や力のもとになる			緑 体の調子を整える食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (火)	きなこ抹茶揚げパン (コッペパン) 豆腐のスープ煮 こんにゃくサラダ	牛乳	牛乳 とうふ	きなこ ほたて	とりにく ベーコン	コッペパン あぶら	さとう	かたくりこ	たまねぎ こまつな コーン まっちゃ	にんじん だいこん こんにゃく	かぶ きゅうり しょうが	629	27.2
8 (月)	麦ごはん 手作りふりかけ 塩肉じゃが なめだけ和え	牛乳	牛乳	ふたにく かつおぶし		こめ ごま	むぎ ごまあぶら	じゃがいも さとう	たまねぎ しらたき キャベツ にんにく	にんじん こねぎ もやし しょうが	ほししいたけ こまつな えのき	584	22.8
9 (火)	讃岐風うどん 小魚入り松葉芋 ごま酢和え	牛乳	牛乳 あぶらあげ	とりにく にほし	なると	地粉うどん すりごま	さつまいも さとう	はちみつ あぶら	しめじ ねぎ キャベツ	たまねぎ しょうが	にんじん こまつな	632	24.9
10 (水)	ソイ丼 なめこのみそ汁 小松菜とわかめのサラダ	牛乳	牛乳 ベーコン	だいす とうふ	ふたにく わかめ	こめ カレーウ	むぎ さとう	ごま ごまあぶら	ピーマン たまねぎ きゅうり	だいこん ねぎ コーン	なめこ こまつな	638	26.9
11 (木)	ツイストパン ポテトとマカロニのミートソース和え さわやかサラダ	牛乳	牛乳 だいす	ふたにく	チーズ	ツイストパン ハヤシルウ さとう	じゃがいも デミグラスソース	マカロニ あぶら	たまねぎ セロリー キャベツ	にんじん トマト きゅうり	マッシュルーム グリーンピース なつめかん缶	613	21.8
12 (金)	麦ごはん 生揚げのすき煮 塩昆布和え 河内晩柑	牛乳	牛乳 しおこんぶ	なまあげ	ふたにく	こめ さとう	むぎ ごまあぶら	ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ きゅうり	にんじん えのき もやし	しらたき キャベツ かわちぼかん	600	24.3
15 (月)	パブリカとハムのピラフ ホキの新玉ねぎソース グリーンサラダ(チーズドレッシング)	牛乳	牛乳 チーズ	ホキ	ボンレスハム	こめ さとう	むぎ あぶら	かたくりこ	たまねぎ 黄色パブリカ きゅうり	コーン ピーマン アスパラ	赤パブリカ キャベツ ブロッコリー	644	26.0
16 (火)	キム玉丼 ココロ大学芋 即席漬け	牛乳	牛乳 しろいんげんまめ	たまご	ふたにく	こめ はちみつ	むぎ さとう	さつまいも あぶら	たまねぎ はくさいキムチ にんにく だいこん	にんじん ねぎ しょうが きゅうり	たけのこ にら キャベツ かぶ	661	23.4
17 (水)	黒パン シーフードのクリーム煮 ささみの粒マスタード和え	牛乳	牛乳 いか とりにく	あさり ほたて	むきえび ベーコン	くろパン こむぎこ	じゃがいも さとう	バター あぶら	たまねぎ マッシュルーム コーン	にんじん キャベツ	ブロッコリー こまつな	602	23.8
18 (木)	グリーンピースごはん 鶏肉と新ごぼうの甘辛揚げ 和風ツナサラダ	牛乳	牛乳 まぐろフレーク	とりにく	わかめ	こめ かたくりこ	ごま さとう	ごまあぶら	グリーンピース キャベツ コーン	ごぼう だいこん	しょうが きゅうり	587	22.9
19 (金)	スタミナみそラーメン のり塩ポテト ナムル ニューサマーオレンジ	牛乳	牛乳 あおのり	ふたにく	わかめ	ちゅうかめん さとう	じゃがいも さとう	ごまあぶら	もやし ほししいたけ にら えのき	たまねぎ きくらげ キャベツ ニューサマーオレンジ	にんじん コーン きゅうり	626	23.3
22 (月)	麦ごはん 豚肉と生揚げのごまみそ煮 小松菜とエリンギのサラダ	牛乳	牛乳	なまあげ	ふたにく	こめ ねりごま	むぎ すりごま	じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ こまつな きゅうり	にんじん キャベツ だいこん コーン	たけのこ ねぎ エリンギ にんにく	631	26.1
23 (火)	ピザドッグ (コッペパンスライス) コーンクリームスープ ピーンスサラダ	牛乳	牛乳 とりにく ミックスピーンス	ウインナー ベーコン だいす	チーズ	コッペパン こむぎこ あぶら	じゃがいも バター	なまクリーム さとう	トマト パセリ コーン キャベツ	たまねぎ たまねぎ ブロッコリー きゅうり	ピーマン しめじ えだまめ	669	27.1
24 (水)	小松菜ごはん さばのねぎみそ焼き 八杯汁 あまなつゼリー	牛乳	牛乳 あぶらあげ	さば かまぼこ	とうふ	こめ かたくりこ	むぎ あぶら	ごま あまなつゼリー	こまつな にんじん ごぼう	コーン だいこん ほししいたけ	こんにゃく ねぎ	625	24.5
25 (木)	麦ごはん 鶏肉とじゃがいものサッパリ煮 磯香和え	牛乳	牛乳 ひじき	とりにく のり	だいす	こめ かたくりこ	むぎ さとう	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんにく もやし	にんじん しょうが こまつな	さやいんげん こんにゃく	631	26.9
26 (金)	勝つ！カレー (麦ごはん、米粉ささみカツ、カレー) マカロニサラダ ヨーグルト	牛乳	牛乳	とりにく	ヨーグルト	こめ こめこ カレーウ	むぎ マカロニ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ セロリー しょうが コーン	にんじん トマト キャベツ	マッシュルーム にんにく きゅうり	635	22.4
29 (月)	振替休業日												
30 (火)	麦ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳	牛乳 だいす	とうふ	ふたにく	こめ かたくりこ	むぎ ごまあぶら あぶら	ほるさめ さとう	たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり	にんじん ねぎ きくらげ コーン	たけのこ グリーンピース キャベツ にんにく	615	24.9
31 (水)	キムチチャーハン ししゃもフライ わかめトックスープ	牛乳	牛乳 とうふ	ししゃも わかめ	ふたにく	こめ ごま	むぎ パンこ	トック(もち) ごまあぶら	はくさいキムチ ねぎ えのき	たまねぎ にんにく	にんじん しょうが	620	23.0

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。