



# 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)
1 (木)	フラワーロールパン ポテトグラタン 白いんげん豆のスープ にんじんとツナのラベ	牛乳	牛乳 とりにく	ふたにく しろいんげんまめ	ベーコン まぐろフレーク	フラワーロールパン バター	じゃがいも オリーブあぶら	なまクリーム パンこ	たまねぎ にんにく	にんじん キャベツ パジル	セロリー さやいんげん パセリ	677	27.0
2 (金)	たまごとうどん (地粉うどん) 二色天ぷら(ちくわ・さつまいも) ゆかり和え	牛乳	牛乳 なると ちくわ	たまご わかめ あおのり	とりにく あぶらあげ	地粉うどん こめこ あぶら	さつまいも でんぷん さとう	こむぎこ さとう	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	にんじん ねぎ きゅうり	しめじ もやし	639	26.1
5 (月)	大豆入りひじきごはん いわしのサクサク揚げ わかめサラダ オレンジ	牛乳	牛乳 とりにく わかめ	ひじき あぶらあげ いわし		こめ パンこ あぶら	むぎ こま	こむぎこ さとう	にんじん きゅうり オレンジ	さやいんげん だいこん	キャベツ コーン	635	25.7
6 (火)	麦ごはん 茎わかめの佃煮 じゃがいものそぼろ煮 五色和え	牛乳	牛乳 くきわかめ		とりにく ちくわ	こめ でんぷん	むぎ さとう	じゃがいも あぶら	たまねぎ ほししいたけ こまつな コーン	にんじん ねぎ キャベツ にんにく	たけのこ グリーンピース もやし しょうが	629	24.8
7 (水)	ガーリックフランスパン (ソフトフランスパン) チキンピース ひじきのマリネ	牛乳	牛乳 たいす	ベーコン チーズ	とりにく ひじき	ソフトフランスパン じゃがいも	バター ハヤシルワ	マーガリン こま	たまねぎ セロリー こんにゃく コーン	にんじん トマト	にんにく パセリ 赤ピーマン	630	25.0
8 (木)	梅じゃこごはん 鶏肉とじゃがいもの青のり風味 けんちん汁 青梅ゼリー	牛乳	牛乳 あぶらあげ	とりにく ちりめんじゃこ	とうふ あおのり	こめ こま うめゼリー	むぎ でんぷん	じゃがいも あぶら	うめ たまねぎ だいこん	ごぼう にんじん こまつな	こんにゃく ほししいたけ ねぎ	653	25.2
9 (金)	中華丼ぶり (麦ごはん) フラワー揚げ 塩昆布和え	牛乳	牛乳 うすたまご	ふたにく なまあげ	なると しおこんぶ	こめ でんぷん こまあぶら	むぎ はちみつ	さつまいも さとう	たまねぎ チンゲンサイ こまつな しょうが	にんじん ほししいたけ キャベツ にんにく	たけのこ きゅうり	667	23.8
12 (月)	麦ごはん 小松菜とじゃこのぶりかけ ゼリーフライ 豚汁	牛乳	牛乳 たまご あぶらあげ	ちりめんじゃこ ふたにく	おから とうふ	こめ こま	むぎ こむぎこ	じゃがいも あぶら	こまつな ごぼう ほししいたけ	たまねぎ こんにゃく だいこん	ねぎ にんじん	652	22.9
13 (火)	ライスボール(米粉入り)パン クラムチャウダー コーンサラダ 手作りあじさいゼリー	牛乳	牛乳 しろいんげんまめ	あさり	ベーコン	ライスボール バター いちごゼリー	じゃがいも さとう ぶどうゼリー	こむぎこ あぶら ソーダゼリー	たまねぎ キャベツ キャベツ にんにく	にんじん パセリ きゅうり	だいこん コーン セロリー	621	22.4
14 (水)	しゃくし菜チャーハン きびなごの米粉唐揚げ 春雨スープ	牛乳	牛乳 わかめ	ふたにく わかめ	きびなご	こめ でんぷん こまあぶら	むぎ こめこ	はるさめ さとう	しゃくし菜漬 たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが	たまねぎ ほししいたけ こまつな にんにく	にんじん きくらげ	611	24.1
15 (木)	麦ごはん 青のりこま塩 五目豆腐 磯香和え メロン	牛乳	牛乳 ちくわ あおのり	とうふ ひじき	ふたにく のり	こめ さとう	むぎ でんぷん	こま あぶら	たまねぎ たけのこ もやし しょうが	にんじん ねぎ こまつな メロン	ほししいたけ こんにゃく にんにく	629	24.4
16 (金)	ジャージャーめん (中華めん) 小魚入りポテトピース 山東菜のナムル	牛乳	牛乳 たいす	とりにく かえりにほし	ふたにく わかめ	中華めん こま	じゃがいも さとう	でんぷん こまあぶら	たまねぎ ほししいたけ さんとうさい にんにく	にんじん ねぎ こまつな しょうが	たけのこ グリーンピース きゅうり	660	28.1
19 (月)	高津のとりにめし あじのさんがやき 沢煮椀	牛乳	牛乳 ふたにく	とりにく	あじ	こめ さとう	むぎ あぶら	でんぷん	にんじん ごぼう みつば	たけのこ しいたけ こねぎ	だいこん さやえんどう	614	22.8
20 (火)	イエローライス 豆入りストロガノフ フレンチサラダ	牛乳	牛乳 ふたにく	だいす しろいんげんまめ		こめ バター	むぎ サワークリーム	こむぎこ ハヤシルワ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり にんにく	にんじん トマト なつみかん缶	しめじ キャベツ セロリー パセリ	609	22.1
21 (水)	コッペパンスライス 太刀魚のサルサソース 卵スープ かぼちゃサラダ	牛乳	牛乳 とりにく	だちうお たまご	ベーコン	コッペパン さとう	じゃがいも あぶら	こむぎこ パンこ	トマト セロリー だいこん キャベツ	きゅうりピクルス たまねぎ さやいんげん きゅうり	レモン にんじん かぼちゃ にんにく	643	27.5
22 (木)	麦ごはん 塩マーボー豆腐 小松菜とわかめのサラダ あまなつ	牛乳	牛乳 たいす	とうふ わかめ	ふたにく	こめ さとう	むぎ でんぷん	こま こまあぶら	たまねぎ たけのこ こまつな コーン	にんじん ねぎ きゅうり あまなつ	ほししいたけ こねぎ だいこん	622	26.0
23 (金)	ペスカトール (スパゲッティ) キャラメルポテト ピースサラダ	牛乳	牛乳 むきえび たいす	あさり まぐろフレーク ミックスピース	ほたて チーズ ベーコン	スパゲッティ さとう	さつまいも オリーブあぶら	バター デミグラスソース	たまねぎ トマト きゅうり	マッシュルーム にんにく	にんじん キャベツ	650	25.5
26 (月)	こぎつね寿司 いかと大豆の黒糖かりん揚げ すまし汁	牛乳	牛乳 いか とうふ	あぶらあげ だいす かまぼこ	こおりとうふ とりにく	こめ でんぷん	むぎ さとう	くろざとう あぶら	にんじん しめじ ほししいたけ	だいこん こまつな しょうが	たけのこ えだまめ	617	22.1
27 (火)	ポークカレーライス (麦ごはん) 福神漬け 白玉フルーツポンチ	牛乳	牛乳	ふたにく		こめ 白玉もち あぶら	むぎ カレールー	じゃがいも さとう	たまねぎ きゅうり れんこん みかん缶	にんじん だいこん にんにく もも缶	セロリー なす しょうが りんご缶	625	22.5
28 (水)	麦ごはん 生揚げとずらの甘酢煮 春雨サラダ	牛乳	牛乳 とりにく	なまあげ	うすたまご	こめ こま こまあぶら	むぎ さとう	はるさめ でんぷん	たまねぎ ほししいたけ ピーマン きゅうり	にんじん きくらげ もやし コーン	たけのこ 赤ピーマン キャベツ しょうが	651	28.3
29 (木)	ミルクコーヒー揚げパン (黒パン) 白花豆のシチュー こんにゃくサラダ	牛乳	牛乳 ベーコン	しろはなまめ とりにく	しろいんげんまめ スキムミルク	くろパン こむぎこ あぶら	ミルクコーヒー バター	じゃがいも さとう	たまねぎ マッシュルーム だいこん	にんじん グリーンピース きゅうり	キャベツ こんにゃく コーン	627	21.7
30 (金)	ピピン丼ぶり (麦ごはん) 冬瓜のスープ煮 冷凍みかん	牛乳	牛乳 とうふ	ふたにく ほたて	とりにく	こめ さとう	むぎ でんぷん	こま こまあぶら	だいすもやし こまつな とうがん みかん	にんじん たまねぎ にんにく	ほししいたけ えのき しょうが	618	25.3

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。