

# 学校給食予定献立表

しらおい  
食育防災センター  
(バクバクしらおい)



学校給食  
献立表

※牛乳は、毎日付きます。 ※物資の都合により献立の一部を変更することがあります。

日	献立	材料	日	献立	材料	
1日(月)	ごはん きのこの味噌汁 若鶏のごま照り焼き ふきの炒め煮 かしわもち ※竹浦小学校は、2日休につきます	玉ねぎ・じゃが芋・きのこミックス(たもぎ茸・まいたけ・しめじ)油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス 鶏肉・パン粉・植物性たん白・油・ごま・醤油・砂糖・ぶどう糖・発酵調味料 チキンエキス・食塩・粉末がらスープ・魚介エキス・酵母エキス ふき・つきこん・さつま揚げ(スケトウダラすり身・でん粉・油・食塩・みりん・砂糖)・ツナ・生しいたけ・めんつゆ・醤油・かつおエキス・みりん・砂糖・油 つぶあん・上新粉・砂糖・もち粉・でん粉	19日(金)	バーガーパン かぼちゃのクリーム煮 バーガーパーティ つぶつぶケチャップ 大根サラダ 和風玉ねぎドレッシング	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・鶏肉・シュレッドミックスチーズ・牛乳・コンソメ クリームシチューの素・こしょう・生クリーム・ベシヤメルソース・油 鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉・砂糖・トマトペースト・ぶどう糖 食塩・にんにくペースト・香辛料・しょうがペースト トマトペースト・玉ねぎ・人参・砂糖・酢・食塩・オニオンパウダー・香辛料 大根・きゅうり・人参・ホールコーン・ツナ 酢・醤油・砂糖・油・玉ねぎ・食塩・オニオンエキス・ガーリックペースト かつお節エキス・香味油	
2日(火)	ごはん 白玉団子汁 ほっけ塩焼き うの花炒り	大根・人参・干しいたけ・鶏肉・白玉団子・白菜・煮干パック かつおエキス・減塩醤油・丸鶏ガラスープ ほっけ・食塩 ごぼう・人参・玉ねぎ・おから・ひじき・さつま揚げ(スケトウダラすり身 でん粉・油・食塩・みりん・砂糖)・長ねぎ・油・砂糖・醤油・みりん	22日(月)	ごはん エビボール汁 すき焼き風コロッケ 肉じゃが	大根・人参・干しいたけ・鶏肉・エビボール(えび・魚肉すり身・でん粉・玉ねぎ 豚脂・食塩・砂糖・発酵調味料・香辛料)・白菜・長ねぎ・減塩醤油 かつおエキス・丸鶏ガラスープ 玉ねぎ・じゃがいも・植物性たん白・牛脂・ゼラチン・パン粉・小麦粉 野菜ペースト・油・でん粉・砂糖・醤油・食塩・ビーフ調味料 豚肉・じゃが芋・人参・筍・生しいたけ・白滝・いんげんまめ・玉ねぎ かつおエキス・砂糖・みりん・醤油・油・調理酒	
8日(月)	麦ごはん ハヤシライス フルーツ和え	豚肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ソーテオニオン・油 赤ワイン・ウスターソース・トマトソース・ハヤシルソフト エブリイハヤシフレーク ダイスゼリー(みかん・ぶどう・シャインマスカット)・パイナップル・黄桃 杏仁豆腐・ナタデココ	23日(火)	ごはん けんちん汁 さば味噌煮 炒り鶏	大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・豚肉・木綿豆腐・こんにゃく・醤油・減塩醤油 食塩・しょうが・かつおエキス・油 さば・でん粉・味噌・砂糖・発酵調味料 鶏肉・ごぼう・人参・こんにゃく・干しいたけ・筍・グリーンピース 醤油・調理酒・砂糖・みりん・かつおエキス・油・ごま油	
9日(火)	ごはん 野菜つみれ汁 ロイヤルチキンカツ じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉・ごぼう・人参・大根・生しいたけ・つみれ(鶏肉・玉ねぎ・いとよりすり身 枝豆・とうもろこし・豚脂・人参・パン粉・でん粉・植物性たん白・砂糖・清酒 醤油・食塩・しょうが・かつお節エキス)・油揚げ・木綿豆腐・長ねぎ 煮干パック・かつおエキス・醤油・減塩醤油 鶏肉・ケチャップ・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・おろしりんご・食塩・にんにく・豆板醤 ナツメグ・パン粉・醤油・香辛料・小麦粉・大豆粉・加工でん粉・油 豚挽肉・じゃが芋・人参・白滝・玉ねぎ・グリーンピース・醤油・砂糖 みりん・かつおエキス・そばつゆ・しょうが・でん粉・油	24日(水)	ごはん 小松菜とじゃが芋の味噌汁 焼きヨーザ 野菜炒め	じゃが芋・小松菜・油揚げ・長ねぎ・味噌・減塩味噌・煮干パック かつおエキス キャベツ・玉ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・醤油・食塩・砂糖・しょうが 香辛料・小麦粉・水あめ・大豆粉・酢 豚肉・人参・生しいたけ・筍・ピーマン・玉ねぎ・キャベツ・しょうが・にんにく 油・醤油・中華味・豆板醤・テンメンジャン・調理酒・砂糖・でん粉・ごま油	
10日(水)	ごはん 水ヨーザ 炒り豆腐包み焼き 切り干し大根炒め	人参・小松菜・長ねぎ・白菜・水ヨーザ(キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂 ねぎ・しょうが・油・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆粉・醤油・食塩 砂糖・ポークエキス・香辛料)・しななく風エリンギ・塩ラーメンベース 鶏肉・豆腐・玉ねぎ・小麦粉不使用醤油・人参・砂糖・枝豆・みりん 鶏皮・植物性たん白・油・清酒・しょうがペースト・食塩・乾しいたけ・香辛料 豚ゼラチン・ぶどう糖 切干大根・人参・さつま揚げ(スケトウダラすり身・でん粉・油・食塩 みりん・砂糖)・ひじき・干しいたけ・つきこん・砂糖・醤油・みりん 油・かつおエキス	25日(木)	イタリアン スパゲティ キャベツとチキンのサラダ 香味塩ドレッシング アセロラゼリー	ベーコン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム水煮・ピーマン・スパゲティ トマトケチャップ・中濃ソース・油・食塩・こしょう キャベツ・人参・きゅうり・鶏ささ身 砂糖・水あめ・酢・食塩・油・玉ねぎ・ねぎ・チキンエキス・にんにく 醤油・こしょう・しょうが・レモン果汁 砂糖・水あめ・ぶどう糖・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天	
11日(木)	根菜うどん かぼちゃとさつま芋の コロッケ 黒ごまプリン	鶏肉・ごぼう・大根・人参・長ねぎ・干しいたけ・油揚げ・めんつゆ・そばつゆ かつおエキス・煮干パック・うどん かぼちゃ・玉ねぎ・マッシュポテト・豚肉・さつま芋ペースト・ほうれん草 人参・砂糖・豆乳発酵食品・白ワイン・大豆油・食塩・香辛料 パン粉・油 乳製品・水あめ・牛乳・グラニュー糖・砂糖・加糖練乳・黒ごまペースト・全粉乳	26日(金)	みかんジャム 大根スープ たれ付き肉団子(和風味) ごぼうマヨ和え	大根・人参・玉ねぎ・ベーコン・パイオングラニュール・食塩・こしょう 小松菜 鶏肉・玉ねぎ・植物性たん白・豚脂・食塩・ぶどう糖・しょうが にんにく・油・香辛料・加工でん粉・砂糖・小麦不使用しょうゆ 食酢・清酒・オイスターソースエキス ごぼう・小松菜・人参・ごま・ノンエッグマヨネーズ・醤油・砂糖	
12日(金)	チョコジャム ワントンスープ あら挽きハンバーグ 和風ロールソーサラダ	人参・干しいたけ・なると(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉・砂糖・食塩) ワントン・白菜・もやし・長ねぎ・豚肉・しななく風エリンギ・減塩醤油・調理酒 中華味・こしょう・醤油ラーメンベース 豚肉・鶏肉・玉ねぎ・豚脂・パン粉・でん粉・砂糖・食塩・こしょう トマトケチャップ・酢・醤油・しょうが キャベツ・大根・人参・きゅうり・コーン・醤油・油・すし酢・こしょう	29日(月)	ごはん ごま汁 ひじき春巻き 大根と昆布の炒め煮	鶏肉・里芋・ごぼう・人参・油揚げ・つきこん・長ねぎ・煮干パック・かつおエキス 味噌・減塩味噌・ねりごま・まいごま 筍・人参・豚肉・ひじき・油・醤油・でん粉・砂糖・酒・発酵調味料・オイスターソース 香辛料・小麦粉・食塩 大根・人参・さざみ昆布・油揚げ・ちくわ(たら・でん粉・紅花油・食塩・砂糖) ごま油・砂糖・めんつゆ・醤油・みりん・かつおエキス	
15日(月)	ごはん 玉ねぎとエノキの味噌汁 和風きんぴら包み 春雨そぼろ炒め	玉ねぎ・人参・えのき茸・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス 鶏肉・たまねぎ・豆腐・ごぼう・人参・ごま・砂糖・みりん・小麦粉不使用醤油 鶏皮・植物性たん白・ぶどう糖・油・しょうがペースト・食塩・豚ゼラチン 香辛料 春雨・鶏挽肉・豚挽肉・人参・長ねぎ・カット大豆・油・しょうが・砂糖 醤油・パイオングラニュール・でん粉	30日(火)	ごはん 小松菜スープ マーボー豆腐 切り干し大根サラダ 元気ヨーグルト	小松菜・人参・玉ねぎ・しめじ・ベーコン・パイオングラニュール 食塩・こしょう 豚挽肉・木綿豆腐・人参・干しいたけ・にら・長ねぎ・調理酒・砂糖・油 にんにく・しょうが・赤味噌・醤油・豆板醤・中華味・テンメンジャン・でん粉 切干大根・きゅうり・人参・コーン・ツナ・香りごまドレッシング(砂糖・水あめ 醤油・ごま・酢・食塩・油) 脱脂粉乳・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天	
16日(火)	ごはん 吉野汁 チキンカツ ナムル	人参・ごぼう・鶏肉・ちくわ(たら・でん粉・紅花油・食塩・砂糖)・油揚げ 木綿豆腐・長ねぎ・煮干パック・減塩醤油・めんつゆ・かつおエキス・でん粉 鶏肉・食塩・醤油・砂糖・香辛料・パン粉・小麦粉・米粉・油 小松菜・人参・もやし・ごま・ごま油・追いがつおつゆの素	31日(水)	ごはん 白菜と肉団子スープ 照り焼きチキン 春雨サラダ	人参・白菜・玉ねぎ・肉団子(鶏肉・玉ねぎ・でん粉・豚肉・水あめ 植物性たん白・チキンオイル・油・食塩・香辛料)・干しいたけ 鶏ガラスープ・パイオングラニュール・減塩醤油・こしょう・ごま油・食塩 鶏肉・発酵調味料・醤油・砂糖・カラメル はるさめ・きゅうり・みかん・ハム・もやし・棒々鶏ドレッシング(醤油 砂糖・酢・玉ねぎ・食塩・味噌・油・ごま・豆板醤・ほたてエキス・しょうが にんにく・レモン果汁)	
17日(水)	わかめごはん わかめごはん 豆腐ひじきハンバーグ 小松菜のごま和え	豚汁 大根・人参・ごぼう・じゃが芋・玉ねぎ・長ねぎ・豚肉・木綿豆腐 こんにゃく・煮干パック・味噌・減塩味噌・しょうが・かつおエキス わかめ・食塩・砂糖 鶏肉・豚肉・豆腐・ひじき・玉ねぎ・人参・豚脂・パン粉・でん粉 砂糖・食塩・香辛料 小松菜・白菜・人参・醤油・砂糖・ごま	《今月の1人あたり平均摂取栄養価》			
18日(木)	醤油ラーメン しょうろんぼー なめ茸和え	豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・なると(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉 砂糖・食塩)・うずら卵・しななく風エリンギ・醤油ラーメンベース・にんにく がらスープ・ラーメン 豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・しょうが・豚脂・春雨・醤油 でん粉・かきエキス調味料・砂糖・油・食塩・香辛料・小麦粉 ほうれん草・もやし・ちくわ(たら・でん粉・紅花油・食塩・砂糖) 人参・なめ茸(えのき茸・水あめ・砂糖)・発酵調味料 食塩・昆布エキス・魚醤・魚介エキス	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
		小学校	648	25.4	20.6	2.5
		中学校	811	30.5	23.8	3.1

