

# 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。 ※魚には骨があります、気をつけて食べましょう。 ※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 (木)	塩ラーメン	豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・なると(たら・いとよくだい)・たちうおでん粉・砂糖・食塩)・しなちく風エリンギ・塩ラーメンベース・にんにく・がらスープ・ラーメン	19 日 (月)	ごはん	キャベツの味噌汁	キャベツ・人参・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス		
	ショーロンポー (㉔1~4年1個 ㉔5・6年・㉔2個)	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			炒り豆腐包み焼き	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		
	はし	五目きんぴら		ごぼう・人参・つきこん・さつま揚げ(スケウダラすり身・でん粉・油・食塩・みりん・砂糖)・ごま・醤油・砂糖・みりん・油・ごま油・かつおエキス	はし	ごぼうマヨ和え	ごぼう・小松菜・人参・ごま・ノンエッグマヨネーズ・醤油・砂糖	
2 日 (金)	イチゴジャム	じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・手豆・粗挽きフランク・パイオングラニューール・にんにく・食塩・こしょう・白ワイン	20 日 (火)	麦ごはん	大根の味噌汁	じゃが芋・大根・たもぎ苜・小松菜・木綿豆腐・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス		
		枝豆コロッケ		枝豆・じゃが芋・パン粉・小麦粉・砂糖・油・でん粉・食塩・ぶどう糖・コーンスターチ・パプリカ粉末・香辛料		ピビンバ丼 ※ごはんの上のせて 食べてください	豚挽肉・カット大豆・油揚げ・人参・ほうれん草・もやし・にんにく・しょうが・砂糖・醤油・ごま・ごま油・めんつゆ・みりん・豆板醤・オイスターソース	
	スプーン フォーク	きゅうりとツナのサラダ		きゅうり・ツナ・乾燥わかめ・すし酢・減塩醤油・ノンエッグマヨネーズ	はし	きゅうりおかわ和え	きゅうり・かつお節・醤油	
5 日 (月)	ごはん	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	21 日 (水)	ごはん	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		
		あら挽きハンバーグ		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		豆腐ひじきハンバーグ	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	
	はし	野菜炒め		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	はし	ふきの炒め煮	ふき・つきこん・さつま揚げ(スケウダラすり身・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	
6 日 (火)	ごはん	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	22 日 (木)	焼きそば	焼きそば	豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・蒸し麺・焼きそばソース・中濃ソース・こしょう・油・しょうが		
		コーンしゅうまい (㉔2個・㉔3個)		どうもろこし・玉ねぎ・魚肉すり身・豚脂・でん粉・豆腐・植物性たん白・パン粉・みりん・調理酒・小麦粉・砂糖・食塩		ササミチーズフライ	鶏肉・プロセスチーズ・植物性たん白・油・トマトケチャップ・砂糖・食塩・チーズ風味調味料・パン粉・でん粉	
	はし	じゃが芋のそぼろ煮		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	はし	元気ヨーグルト	脱脂粉乳・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天	
7 日 (水)	ごはん	人参・干しいたけ・なると(たら・いとよくだい)・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・しなちく風エリンギ・減塩醤油・調理酒・中華味・こしょう・醤油ラーメンベース	23 日 (金)	背割り コッパン	クリームシチュー	鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ミックス豆・クリームシチューの素・脱脂粉乳・パイオングラニューール・こしょう・乳不使用マーガリン		
		メンチカツ		鶏肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・パン粉・砂糖・醤油・チキンエキス・食塩・香辛料・しょうが・小麦粉・でん粉・油		ホットドック ハンバーグ	鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉・砂糖・食塩・香辛料・にんにくペースト・トマトペースト・しょうがペースト	
	はし	ごぼうと豚肉の炒め物		ごぼう・豚肉・しらたき・えだ豆・ごま油・醤油・砂糖・調理酒・みりん	スプーン フォーク	つぶつぶケチャップ	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	
8 日 (木)	ミートスパゲティ	豚挽肉・牛肉ミンチ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム水煮・ピーマン・油・シュレッドミックスチーズ・トマトケチャップ・ウスターソース・砂糖・赤ワイン・スパゲティ	26 日 (月)	ごはん	高野豆腐の味噌汁	高野豆腐・じゃが芋・玉ねぎ・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス・小松菜		
		キャベツとインゲンサラダ		キャベツ・いんげんまめ・人参・ホールコーン		イカフライ	いか・食塩・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・油	
	フォーク	香味塩ドレッシング		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	はし	切り干し大根炒め	切干大根・人参・さつま揚げ(スケウダラすり身・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	
9 日 (金)	バーガーパン	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ール・減塩醤油・こしょう・ごま油・食塩	27 日 (火)	ごはん	白玉団子汁	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		
		たれ付きハンバーグ		鶏肉・玉ねぎ・パン粉・植物性たん白・豚脂・マーガリン・醤油・牛肉エキス・食塩・しょうが・香辛料・トマトケチャップ・乾燥卵白・砂糖・水あめ・清酒・加工でん粉・チキンエキス・ウスターソース		いわしのみぞれ煮	いわし・大根・でん粉・醤油・砂糖・酢・魚エキス・昆布だし・発酵調味料	
	スプーン フォーク	彩りサラダ		ブロッコリー・赤パプリカ・黄パプリカ・ハム	はし	もやしののり和え	もやし・ピーマン・しめじ・きざみのり・醤油・砂糖	
12 日 (月)	ごはん	人参・小松菜・長ねぎ・白菜・水ギョーザ(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)・しなちく風エリンギ・塩ラーメンベース	28 日 (水)	ごはん	ためぎ汁	じゃがいも・大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・生揚げ・こんにゃく・油・味噌・減塩味噌・かつおエキス		
		和風きんぴら包み		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		照り焼きチキン	鶏肉・発酵調味料・醤油・砂糖・カラメル	
	はし	切り干し大根サラダ		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)	はし	肉じゃが	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	
13 日 (火)	ごはん	鶏ささ身・人参・筍・玉ねぎ・乾燥わかめ・ごま・丸鶏ガラスープ・ごま油・こしょう・食塩	29 日 (木)	イタリアン スパゲティ	イタリアンスパゲティ	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		
		マーボー豆腐		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		かぼちゃとさつま芋 のコロッケ	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	
	はし スプーン	ナムル		小松菜・人参・もやし・ごま・ごま油・追いつおつゆの素	スプーン フォーク	ヨーグルト和え	みかん・パイン・黄桃・ナタデココ・ヨーグルト・生クリーム・砂糖・赤ワイン	
14 日 (水)	ごはん	玉ねぎ・じゃが芋・きのこミックス(たもぎ苜・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	30 日 (金)	ナン	大根スープ	大根・人参・玉ねぎ・ベーコン・パイオングラニューール・食塩・こしょう・小松菜		
		若どり唐揚げ (㉔2個・㉔3個)		鶏肉・醤油・小麦粉・水あめ・しょうが・みりん・砂糖・食塩・でん粉・香辛料・油		ドライカレー	豚挽肉・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・カット大豆・にんにく・しょうが・油・SBカレーパウダー・カレー粉・トマトケチャップ・中濃ソース・醤油・赤ワイン・ゴールデンチャツネ	
	はし	うの花炒り		ごぼう・人参・玉ねぎ・おから・ひじき・さつま揚げ(スケウダラすり身・でん粉・油・食塩・みりん・砂糖)・長ねぎ・油・砂糖・醤油・みりん	スプーン フォーク	ナン	小麦粉・なたね油・イースト・砂糖・食塩	
15 日 (木)	カレーうどん	人参・ごぼう・干しいたけ・玉ねぎ・豚肉・そばつゆ・めんつゆ・醤油・砂糖・でん粉・SBカレーパウダー・NEWカレーパウダー・煮干パック・うどん	<b>《今月の1人当たり平均摂取栄養価》</b>					
		コーンフライ	どうもろこし・パン粉・生乳・小麦粉・油・砂糖・全粉乳・食塩	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
	はし	なめ苜和え	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・なめ苜(えのき苜・水あめ・砂糖・醤油・発酵調味料・食塩・昆布エキス・魚醤・魚介エキス)	小学校	637	25.2	20.8	2.6
16 日 (金)	りんごジャム	豚肉・干しいたけ・なると(たら・いとよくだい)・たちうお・でん粉・砂糖・食塩)・白菜・春雨・もやし・人参・醤油ラーメンベース・ごま油・調理酒・こしょう	<b>よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!</b>					
		ビック肉団子(ケチャップ味) (㉔1・2年1個 ㉔3~6年・㉔2個)	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・植物性たん白・豚脂・食塩・油・香辛料・トマトケチャップ・砂糖・酢・醤油・しょうが					
	スプーン フォーク	大根サラダ	大根・きゅうり・人参・ホールコーン・ツナ					
	香味中華ドレッシング	砂糖・水あめ・醤油・酢・香味油・玉ねぎ・チキンエキス・ねぎ・食塩・発酵調味料・オイスターエキス・酵母エキス・しょうが・にんにく・油						

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する  
肥満を予防する  
あごの発育を助ける  
味覚の発達をうながす  
栄養の吸収がよくなる