

学校給食予定献立表



※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(金)	イチゴジャム	ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・大根・手亡豆・トマトソース・にんにく・乳不使用マーガリン・白ワイン・フイヨングラニューール・食塩・こしょう	19日(火)	ごはん	小松菜とじゃが芋の味噌汁	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	
	チキンのオープン焼き	鶏肉・パン粉・プロセスチーズ・砂糖・油・醤油・食塩・乾燥赤ピーマン・乾燥パセリ・香辛料		真ほっけ塩焼き	ほっけ・食塩		
	和風コールスローサラダ	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		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		
4日(月)	ごはん	なす・キャベツ・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス	20日(水)	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	
	とり天	鶏肉・醤油・食塩・ジンジャー粉末・こしょう・香辛料・でん粉・小麦粉・コーンフラワー・ベーキングパウダー・油		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		
	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		大根と昆布の炒め煮	大根・人参・きざみ昆布・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		
5日(火)	ごはん	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	21日(木)	五目うどん	鶏肉・ごぼう・人参・長ねぎ・干しいたけ・油揚げ・ほうれん草・ちくわ(たら・でん粉・紅花油・食塩・砂糖)・めんつゆ・そばつゆ・かつおエキス・煮干パック・うどん		
	シューロンポー(1人2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		味付餅いなり	餅粉・油揚げ・砂糖・醤油・でん粉・かつおエキス・梅酢・食塩・みりん		
	なめ茸和え	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・なめ茸(えのき茸・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)		塩ごぼ和え	キャベツ・きゅうり・もやし・人参・塩こんぶ・ごま・ごま油		
6日(水)	ごはん	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	22日(金)	背割りコッペパン	小松菜スープ	小松菜・人参・玉ねぎ・しめじ・ベーコン・フイヨングラニューール・食塩・こしょう	
	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・鶏皮・小麦粉不使用醤油・ぶどう糖・油・しょうがペースト・食塩・豚ゼラチン・香辛料		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		
	じゃこ和え	キャベツ・小松菜・人参・ちりめん・醤油・砂糖・ごま		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		
7日(木)	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	25日(月)	麦ごはん	ポークカレー	豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・にんにく・しょうが・フイヨングラニューール・白ワイン・砂糖・SBカレールー・NEWカレールー・ソテーオニオン・中濃ソース・乳不使用マーガリン・油	
	若どり唐揚げ(④2個・⑤3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		りんご	④1・2年1個 ④3~6年・⑤2個		
	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					
8日(金)	バーガーパン	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	26日(火)	ごはん	大根スープ	大根・人参・玉ねぎ・ベーコン・フイヨングラニューール・食塩・こしょう・小松菜	
	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		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		
	中華サラダ	もやし・ハム・きゅうり・赤パプリカ		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		
11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	27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
	たらフライ	たら・パン粉・バターミックス・こしょう・油	コーンしゅうまい(④2個・⑤3個)		とうもろこし・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		
	減塩小袋ソース	しょ糖液糖・黒砂糖・ぶどう糖・りんご・トマト・玉ねぎ・人参・食塩・でん粉・酢・香辛料	カニカマナムル		小松菜・もやし・カニカマ(たら・ほき・食塩・砂糖・でん粉・油)・ごま・ごま油・追いがつおつゆの素		
12日(火)	ごはん	ふるさと給食の日		28日(木)	きのこことツナの和風スパゲティ	ツナ・玉ねぎ・生しいたけ・しめじ・マッシュルーム・小松菜・にんにく・スバ味(醤油・砂糖・食塩・かつおぶし粉末・煮干し粉末・昆布エキス)・こしょう・スパゲティ	
	きのこの味噌汁	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	かぼちゃサラダ		かぼちゃ・じゃが芋・玉ねぎ・ハム・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・こしょう		
	白老牛のすき焼き煮	牛肉・白菜・生しいたけ・玉ねぎ・白滝・焼き豆腐・長ねぎ・醤油・砂糖・調理酒	レモンカスターダルト		小麦粉・マーガリン・砂糖・鶏卵・食塩・貝カルシウム・発酵乳・油・水あめ・ぶどう糖・れん乳・レモン果汁		
13日(水)	ごはん	じゃが芋汁	じゃが芋・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	29日(金)	マーシャルビーンズ	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・フイヨングラニューール・減塩醤油・こしょう・ごま油・食塩	
	若鶏のごま照り焼き	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	たまごコ		玉ねぎ・人参・かつお油漬・パン粉・砂糖・マヨネーズ・マーガリン・料理酒・豚コラーゲン・食塩・香辛料・でん粉・油・小麦粉・コーンフラワー・脱脂大豆粉末		
	マカロニサラダ	マカロニ・きゅうり・人参・ハム・ノンエッグマヨネーズ・こしょう・食塩・砂糖	大根サラダ		大根・きゅうり・人参・ホールコーン・ツナ		
14日(木)	味噌ラーメン	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)・しなちく風エリンギ・味噌ラーメンベース・にんにく・からスープ・ラーメン	味噌ラーメン	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)・しなちく風エリンギ・味噌ラーメンベース・にんにく・からスープ・ラーメン	※魚には骨があります、気をつけて食べましょう。 ※果物の種等が除去しきれず残っている場合があります。		
	ちくわの磯辺揚げ(④1個・⑤2個)	焼きちくわ(たら・でん粉・食塩・砂糖・油・豚脂・醸造酢)・小麦粉・米粉・でん粉・ベーキングパウダー・あおのり・食塩・油	きゅうりおかか和え	きゅうり・かつお節・醤油			
	ナン	キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ・ベーコン・フイヨングラニューール・食塩・こしょう	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カレールー・カレー粉・トマケチャップ・中濃ソース・醤油・赤ワイン・ゴールデンチャツネ			
15日(金)	ナン	小麦粉・なたね油・イースト・砂糖・食塩	ヨーグルト和え	みかん・パイナップル・黄桃・ナタデココ・ヨーグルト・生クリーム・砂糖・赤ワイン			

《今月の1人あたり平均摂取栄養価》

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
小学校	622	24.6	20.3	2.7
中学校	779	29.7	23.5	3.4

