

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	
2 日 (月)	ごはん 	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	18 日 (水)	ごはん 	ワンタンスープ 人参・干しいたけ・なると(たら・いとりだい・たちうお・でん粉・砂糖・食塩) ワンタン・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	
		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		チキン味噌カツ 鶏肉・味噌・食塩・パン粉・小麦粉・米粉・でん粉・香辛料・油		
	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 	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	
3 日 (火)	ごはん 	吉野汁 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	19 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	
		ピク肉団子 (味噌味) (※1・2年1個 ※3～6年・※2個)		海藻サラダ 海藻ミックス(わかめ・昆布・茎わかめ・赤すきのり・赤まふのり 白ふのり)・キャベツ・人参・ホールコーン		
	はし	ふきの炒め煮 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		イタリアンドレッシング 油・砂糖・酢・食塩・発酵調味料・玉ねぎ・香味油・酵母エキス 香辛料・トマト		
4 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	20 日 (金)		アセロラゼリー 砂糖・水あめ・ぶどう糖・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天	
		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		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・フイヨングラニュール・こしょう・乳不使用マーガリン		
	はし	もやしのごま和え もやし・白菜・人参・醤油・砂糖・ごま		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		
5 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	23 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	
		焼きギョーザ (※1・2年1個 ※3～6年・※2個)		イカフライ いか・食塩・パン粉・小麦粉・でん粉・油		
	スプーン	ゼリー和え ブロックゼリー (ラフランス)・みかん・パイン・黄桃・白玉団子		はし	ごぼうと豚肉の炒め物 ごぼう・豚肉・しらたき・枝豆・ごま油・醤油・砂糖・調理酒・みりん	
6 日 (金)	みかんジャム 	ミネストローネ 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ル・食塩・こしょう	24 日 (火)	麦ごはん 	わかめスープ 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	
		照り焼きチキン 鶏肉・発酵調味料・醤油・砂糖・カラメル			ビビンバ丼 ※ごはんの上にのせて 食べてください	
	スプーン フォーク	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 スプーン	きゅうりおかか和え きゅうり・かつお節・醤油	
10 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	25 日 (水)	ごはん 	けんちん汁 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	
		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		焼きメンチカツ キャベツ・鶏肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・植物性たん白・砂糖・食塩 小麦不使用醤油・香辛料・油		
	はし	大根と昆布の炒め煮 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		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	
11 日 (水)	麦ごはん 	ミートボールカレー 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) 玉ねぎ・じゃが芋・人参・にんにく しょうが・油・白ワイン・フイヨングラニュール・砂糖・SBカレールウ NEWカレーフレーク・ソテーオニオン・中濃ソース・乳不使用マーガリン	26 日 (木)	カレーうどん 	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カレールウ・NEWカレールウ・煮干パック・うどん	
		塩こぶ和え キャベツ・きゅうり・もやし・人参・塩こんぶ・ごま・ごま油			ボークしゅうまい (※1・2年1個 ※3～6年・※2個)	
	スプーン			はし	はりはり漬け 切干大根・人参・もやし・きゅうり・すし酢・ごま・減塩醤油・ごま油	
12 日 (木)	醤油ラーメン 	醤油ラーメン 豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・なると(たら・いとりだい・たちうお・でん粉 砂糖・食塩)・しなちく風エリンギ・醤油ラーメンベース・にんにく からスープ・ラーメン	27 日 (金)	バーガーパン 	水ギョーザ 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・ボークエキス・香辛料)・しなちく風エリンギ・塩ラーメンベース	
		ショールンボー (※1・2年1個 ※3～6年・※2個)			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	
	はし	白菜おかか和え 白菜・もやし・人参・かつお節・醤油・砂糖		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	
13 日 (金)	クリーム ゴールド 	中華スープ 豚肉・干しいたけ・なると(たら・いとりだい・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	30 日 (月)	ごはん 	白菜と肉団子スープ 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ル・減塩醤油・こしょう・ごま油・食塩	
		ひじき春巻き (1人 1本)			かぼちゃとさつま芋 のコロッケ	
	スプーン フォーク	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		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	
16 日 (月)	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	31 日 (火)	キャロット ピラフ 	ポトフ じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロックリー・手亡豆・粗挽きフランク フイヨングラニュール・にんにく・食塩・こしょう・白ワイン	
		さば味噌煮 さば・でん粉・味噌・砂糖・発酵調味料			キャロットピラフ 人参・油・コーン・鶏肉・赤ピーマン・食塩・人参濃縮汁・チキンエキス 白身魚エキス・香辛料・野菜エキス	
	はし	切り干し大根炒め 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		スプーン フォーク	コーンフライ とうもろこし・パン粉・生乳・小麦粉・油・砂糖・全粉乳・食塩	
17 日 (火)	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	※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。			
		若どり唐揚げ (※2個・※3個)	《今月の1人当たり平均摂取栄養価》			
	はし	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)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)
		小学校	642	24.7	20.7	2.6
		中学校	795	29.4	23.4	3.2

《今月の1人当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	642	24.7	20.7	2.6
中学校	795	29.4	23.4	3.2