



学校給食予定献立表

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価
						カロリー 蛋白質量
21	金	○	ソイ丼(麦ご飯) チキンサラダ	大豆 豚肉 ベーコン 玉ねぎ にんじん ゴーヤ 油 小麦粉 砂糖 カレー粉 バター (精白米 米粒麦) 鶏肉(水煮) きゅうり じゃべつ にんじん 油 砂糖		800kcal 28.7g
24	月	○	麦ご飯 えびと豆腐のチリソース 春雨サラダ 冷凍みかん	精白米 米粒麦 えび 油 豚肉 豆腐 玉ねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ マッシュルーム にんにく 生姜 たらこ 小麦粉 醤油 スイートチリソース トマトピューレ 豆板醤 春雨 ハム きゅうり もやし じゃべつ にんじん 油 ごま油 砂糖 ごま みかん		810kcal 37.6g
25	火	○	なすのアラビアータスパゲティ シーフードマリネ キャロットケーキ	スパゲティ 油 にんにく 唐辛子 豚肉 なす 玉ねぎ トマト缶 しめじ パセリ えび いか 帆立 にんにく にんじん きゅうり 大根 パセリ 油 砂糖 にんじん 鶏卵 油 砂糖 米粉 ベーキングパウダー 重曹		820kcal 31g
26	水	○	焼肉チャーハン ししゃもフライ わかめスープ	精白米 米粒麦 油 ごま油 にんにく にんじん 生姜 豚肉 鶏卵 長ねぎ 青梗菜 砂糖 オイスターソース ししゃもフライ 豆腐 玉ねぎ たけのこ にんじん たらこ わかめ ごま ごま油		781kcal 30.9g
27	木	○	子どもパン&タンドリーチキン 夏野菜スープ さっぱりポテトサラダ 手作りぶどうゼリー	子どもパン 鶏肉 にんにく 生姜 カレー粉 トマトピューレ プレーンヨーグルト ベーコン にんにく 玉ねぎ にんじん 冬瓜 スッキーニ トマト オクラ セロリ パセリ じゃがいも コーン きゅうり にんじん 油 砂糖 アガー ぶどうジュース 砂糖 こんにゃく		798kcal 34.3g
28	金	○	鮭ときゅうりの混ぜ寿司 竹輪の天ぷら ゴーヤとコーンのかき揚げ おろし汁	精白米 砂糖 鮭 きゅうり ごま 竹輪 小麦粉 鶏卵 油 ゴーヤ コーン 玉ねぎ 小麦粉 鶏卵 油 鶏肉 大根 じゃがいも にんじん 小松菜 しめじ 長ねぎ 油		794kcal 30.5g
31	月	○	ナシゴレン目玉焼き添え フォー 冬瓜のデザート	精白米 米粒麦 油 にんじん えび にんにく 玉ねぎ ごま油 ビーマン 豆板醤 ケイジャンスパイス 目玉焼き風オムレツ 鶏肉 生姜 米粉麺(フォー) 水菜 にんじん 長ねぎ 小松菜 ナンブラー 冬瓜 砂糖 レモン果汁 ライチジュレ		786kcal 33.4g
1	火	○	塩むすび & 救給カレー 鶏肉の唐揚げ すいとん	精白米 救給カレー(コーン、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、しめじ、精白米、トマトピューレ、カレー粉、油) 鶏肉 生姜 でん粉 油 小麦粉 豚肉 小松菜 大根 にんじん		812kcal 31.1g
2	水	○	枝豆とひじきのご飯 イカメンチ なすとピーマンの炒め物 梨	精白米 米粒麦 ひじき 鶏肉 にんじん こんにゃく 油揚 干しいたけ 砂糖 枝豆 イカメンチ 油 なす ピーマン 油 豚肉 長ねぎ 砂糖 ごま油 でん粉 梨		785kcal 28.2g
3	木	○	麦ご飯 中華風卵焼き 鶏肉とカシューナッツの炒め物 ヒリ辛きゅうり	精白米 米粒麦 鶏卵 えび 長ねぎ 干しいたけ 砂糖 ごま油 鶏肉 生姜 じゃがいも ビーマン カシューナッツ にんじん 砂糖 でん粉 きゅうり ごま油 砂糖 豆板醤		811kcal 32.9g
4	金	○	はちみつレモントースト チキンピーズ サラダ	食パン はちみつ マーガリン レモン果汁 砂糖 鶏肉 ベーコン 大豆 にんにく にんじん 玉ねぎ じゃがいも グリンピース 油 チーズ トマトピューレ 砂糖 きゅうり じゃべつ にんじん 油 砂糖		814kcal 30.8g
7	月	○	麦ご飯 生揚げとうすら卵の甘酢煮 中華和え	精白米 米粒麦 生揚げ 砂糖 豚肉 玉ねぎ にんじん たけのこ ビーマン 干しいたけ にんにく 生姜 うすら卵 油 でん粉 小松菜 大根 きゅうり わかめ ごま ごま油 七味唐辛子		836kcal 33.7g
8	火	○	麦ご飯 & 彩の国納豆 旨塩肉じゃが おかか和え	精白米 米粒麦 納豆(タレ辛子付) 豚肉 生姜 にんにく 油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん しらたき こねぎ ごま油 小松菜 もやし かつお節		769kcal 30.6g

続き → 裏面を確認してください

※都合により内容を変更する場合があります。

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価	
						カロリー 蛋白質量	
9	水	○	なすのつけ汁うどん きびなごの南蛮漬け 和風サラダ(みぞドレッシング)	地粉うどん 豚肉 油揚 しめじ なす ごま油 にんじん 長ねぎ 小松菜 きびなご 長ねぎ 赤ピーマン 砂糖 きゃべつ きゅうり わかめ もやし 油 砂糖 ごま		791kcal 31.4g	
10	木	○	チャーハン ヤンニョムチキン チョレキ風サラダ	精白米 米粒麦 ごま油 にんじん 焼豚 長ねぎ たら 鶏卵 砂糖 オイスターソース 鶏肉 でん粉 油 豆板醤 にんにく 砂糖 ごま油 ごま きゃべつ きゅうり 小松菜 赤ピーマン わかめ ごま油 砂糖 にんにく コチュジャン ごま 海苔		792kcal 34.4g	
11	金	○	セサミトースト メンチカツ ミネストローネ 巨峰	食パン マーガリン 砂糖 ごま メンチカツ 豚肉 枝豆 にんにく きゃべつ 玉ねぎ にんじん スッキーニ セロリ じゃがいも トマトピューレ 油 巨峰		845kcal 28.3g	
14	月	○	ポテトピラフ 鶏肉のマヨネーズ焼き アーモンドサラダ	精白米 米粒麦 バター じゃがいも 油 グリンピース 鶏肉 玉ねぎ パセリ ヨーグルト ノンエッグマヨネーズ アーモンド きゅうり きゃべつ アスパラガス にんじん 油 砂糖		773kcal 30.9g	
15	火	○	しらす入りゆかりご飯 鮭となすの揚げ浸し ごぼうサラダ	精白米 米粒麦 しらす干し ごま ゆかり 鮭 なす でん粉 油 砂糖 ごぼう きゃべつ きゅうり にんじん ハム 砂糖 油 ごま ノンエッグマヨネーズ		782kcal 28.3g	
16	水	○	ピピンバ(麦ご飯) 春巻き フルーツのヨーグルト和え	豚肉 にんにく 砂糖 豆板醤 ごま油 ぜんまい水煮 大根 にんじん もやし こんにゃく 小松菜 油 ごま (精白米 米粒麦) 春巻き プレーンヨーグルト 砂糖 パナナ 黄桃缶 みかん缶		825kcal 28g	
17	木	○	ツイストパン アクアパッツァ風 ジャーマンポテト ひじきのマリネ	ツイストパン いか たら ぼたて 玉ねぎ にんじん トマト セロリ にんにく じゃがいも 玉ねぎ ベーコン パセリ コーン 油 ひじき 砂糖 ハム にんじん きゅうり 大根 油 砂糖		759kcal 31.7g	
18	金	○	麦ご飯&手作りひじきふりかけ ピーマンの肉詰め チャブチェ	精白米 米粒麦 ひじき ちりめんじゃこ ゆかり ピーマン でん粉 豚肉 鶏卵 玉ねぎ チーズ 豚肉 にんにく ごま油 にんじん もやし たら たけのこ 春雨 砂糖 ラー油 ごま		761kcal 31.4g	
21	月		敬老の日				
22	火		秋分の日				
23	水	○	バターチキンカレー(ターメリックライス) 海藻サラダ	鶏肉 プレーンヨーグルト にんにく 生姜 玉ねぎ トマト缶 生クリーム 牛乳 豆乳 ガラムマサラ バター (精白米 米粒麦 バター) 海藻ミックス きゃべつ きゅうり コーン にんじん 油 砂糖 ごま		784kcal 29.8g	
24	木		体育祭予備日(お弁当)				
25	金	○	麦ご飯 さんまのおろしかけ 五目さんびら 昆布ときゅうりの和え物	精白米 米粒麦 さんま 大根 にんじん ごぼう れんこん 鶏肉 こんにゃく 油 砂糖 ごま きゅうり 刻み昆布 生姜		819kcal 32.6g	
28	月	○	親子丼(麦ご飯) 大豆と小魚の青海苔風味 みそ汁	鶏卵 鶏肉 玉ねぎ にんじん グリンピース 砂糖 でん粉 (精白米 米粒麦) 大豆 米粉 かえり煮干し 油 砂糖 青海苔 油揚 きゃべつ 玉ねぎ にんじん		839kcal 38.9g	
29	火	○	和風担々麺(中華麺) いか入りチヂミ きゅうりの中華和え	豚肉 生姜 にんにく 小松菜 にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ 練りごま 豆板醤 甜面醤 オイスターソース 砂糖 ごま油 でん粉 (中華麺) 小麦粉 米粉 砂糖 にんじん 長ねぎ たら いか ごま油 一味唐辛子 きゅうり ごま油 にんにく 生姜 七味唐辛子		857kcal 37g	
30	水	○	麦ご飯 鯖の竜田揚げ かぼちゃのそぼろあんかけ おろし和え	精白米 米粒麦 鯖 生姜 でん粉 油 かぼちゃ 豚肉 油 砂糖 でん粉 きゃべつ にんじん もやし 小松菜 大根		836kcal 28.2g	

