

給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	I摂ボル kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	備考
1	金	ごはん		★千草焼き ★みそ汁 ★ごまひじき	★牛乳 ★鶏卵 ★ささみ ★とうふ だしこんぶ ★けずりぶし ★豚肉 ★赤みそ ★白みそ ひじき	コーン (冷)みつば はくさい だいこん にんじん 青ねぎ だいこん葉 (乾)	精白米 砂糖 サラダ油 じゃがいも ★りごま (白)	725	26.7	20.4	
5	火	ごはん		★あかうおのしようゆだれかけ ★みそ汁 ★きんびらごぼう	★牛乳 あかうお ★うすあげ (冷) ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★豚肉	はくさい たまねぎ 青ねぎ ごぼう にんじん	精白米 ジャガいも サラダ油 砂糖	758	32.0	18.6	
6	水	パン (基本配合以外)		★豚肉のデミグラスソース ★スープ きゅうりのサラダ	★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉	★りんごビューレ キャベツ たまねぎ だいこん にんじん グリンピース (冷) きゅうり	パン オリーブ油 サラダ油 砂糖	794	32.4	31.3	
7	木	ごはん		★えびフライカレーライス カリフラワーのピクルス ★豆こんぶ	★牛乳 ★えびフライ ★牛肉 ★豆こんぶ (袋)	たまねぎ にんじん グリンピース (冷) にんにく カリフラワー コーン (冷)	精白米 油 ジャガいも サラダ油 砂糖	856	27.3	23.9	
8	金	パン (基本配合以外)		★ほたて貝のクリームシチュー ★キャベツとコーンのサラダ みかん	★牛乳 ★鶏肉 (ほたて貝柱)	たまねぎ ほうれんそう (冷) にんじん キャベツ コーン (冷) みかん	パン ジャガいも サラダ油 ★小麦粉 (薄力粉) 砂糖 オリーブ油	839	35.5	25.0	
11	月	ごはん		★豚肉とまいたけのいためもの ★つみれ汁 かぼちゃういろう ★焼きのり (中)	★牛乳 ★豚肉 ★いわしだんご ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★焼きのり (袋)	キャベツ まいたけ しょうが だいこん ごぼう にんじん みつば かぼちゃ (ペースト)	精白米 サラダ油 上新粉 砂糖	766	28.5	18.8	1・2年のみ
12	火	ごはん		★ビビンバ ★わかめスープ ★アーモンドフィッシュ	★牛乳 ★牛ひき肉 ★豚ひき肉 ★とうふ (冷) わかめ (乾) ★アーモンドフィッシュ (袋)	にんにく だいこん ほうれんそう ブラックマッペもやし にんじん たまねぎ にら えのきだけ	精白米 ★ごま油 砂糖 ★りごま (白)	751	30.3	23.1	1・2年のみ
13	水	パン (基本配合)		★鶏肉のガーリックマヨネーズ 焼き ★スープ ★黄桃 (カット缶) (中) いちごジャム	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉	にんにく キャベツ たまねぎ だいこん にんじん グリンピース (冷) ★黄桃 (カット缶)	パン ★マヨネーズ サラダ油 いちごジャム (袋)	788	33.3	26.7	1・2年のみ
14	木	ごはん		★中華丼 ★もやしの中華あえ ★りんご ★まっ茶大豆 (中)	★牛乳 ★豚肉 ★うずら卵 (水煮) ★まっ茶大豆 (袋)	たまねぎ はくさい たけのこ (水煮) にんじん にら しょうが ブラックマッペもやし ★りんご	精白米 サラダ油 砂糖 ジャガいもでん粉 ★ごま油 ★りごま (白)	779	28.3	21.4	1年のみ アレルギー個別対応食あり
15	金	パン (基本配合以外)		★牛肉の香味焼き ★ケチャップ煮 ★うずら豆のグラッセ	★牛乳 ★牛肉 ★鶏肉 うずら豆	ピーマン たまねぎ にんじん さんどまめ (冷) にんにく	パン オリーブ油 ジャガいも サラダ油 砂糖 ★バター	801	33.5	26.4	1年のみ
18	月	ごはん		★あげどりのねぎだれかけ ★含め煮 もやしのゆずの香あえ	★牛乳 ★鶏肉 ★一口がんも ★けずりぶし	しょうが 白ねぎ だいこん にんじん さんどまめ (冷) ブラックマッペもやし ゆず (果汁)	精白米 ジャガいもでん粉 油 砂糖 ★ごま油 さといも	819	28.9	25.4	
19	火	ごはん		★なまりぶしのしようが煮 ★みそ汁 ★ほうれんそうのおひたし ★焼きのり (中)	★牛乳 なまりぶし ★うすあげ (冷) ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★焼きのり (袋)	しょうが だいこん たまねぎ ブラックマッペもやし 青ねぎ しめじ ほうれんそう	精白米 砂糖	712	35.2	15.9	
20	水	パン (基本配合)		★豚肉とキャベツのスープ煮 ★変わりピザ みかん ★マーマレード	★牛乳 ★豚肉 ★ワインソーセージ ツナ缶 ★細切りチーズ	キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース (冷) コーン (冷) ピーマン みかん	パン ジャガいも ★ぎょうざの皮 ★マーマレード (袋)	834	33.6	27.2	
21	木	ごはん		★ホイコウロー ★中華スープ ★きゅうりの辛みづけ	★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉	キャベツ ピーマン 白ねぎ しょうが にんにく ブラックマッペもやし にら にんじん えのきだけ きゅうり	精白米 サラダ油 砂糖 ★ラー油	752	24.5	29.0	
22	金	パン (基本配合以外)		★白身魚のフリッター ★スープ煮 ★プロコッキーのサラダ	★牛乳 ★白身魚フリッター ★鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん ★むきえだまめ (冷) プロコッキー	パン 油 ジャガいも 砂糖 サラダ油	881	34.9	33.7	
25	月	ごはん		★さごしのおろししようゆかけ ★五目豆 ごまつなとはくさいの甘酢あえ	★牛乳 さごし ★鶏肉 ★大豆煮 切りこんぶ (細) ★けずりぶし	だいこんおろし (冷) にんじん れんこん ごぼう はくさい ごまつな	精白米 砂糖	753	33.1	20.3	※小学校がないため弁当持参
26	火	ごはん		★関東煮 あっさりキャベツ ★のりのつくだ煮	★牛乳 ★鶏肉 ★うずら卵 (水煮) まる天 ★あつあげ (冷) ★けずりぶし ★きざみのり	だいこん にんじん キャベツ しがく (乾)	精白米 ジャガいも 砂糖	753	30.8	19.1	アレルギー個別対応食あり
27	水	パン (1/2)		★きのこのスパゲッティ 焼きとうもろこし ★りんご	★牛乳 ★鶏肉 ★ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく エリンギ しいたけ しめじ カットコーン (冷) ★りんご	パン ★スパゲッティ サラダ油 オリーブ油	739	30.6	22.8	※期末テストのため給食無し
28	木	ごはん (減量)		★さけとごまつなのご飯 ★豚肉とれんこんの甘辛焼き ★冬野菜のみそ汁	★牛乳 ★紅ざけ (フレーク) ★きざみのり (袋) ★豚肉 ★とうふ (冷) ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし	ごまつな れんこん はくさい ごぼう にんじん なめこ (水煮) 青ねぎ	精白米 ★りごま (白) サラダ油 砂糖	747	33.5	22.7	※期末テストのため給食無し
29	金	パン (基本配合)		★スープ煮 ★ほうれんそうのグラタン ★白桃 (缶) ★バター	★牛乳 ★鶏肉 ★ベーコン ★粉末チーズ	だいこん キャベツ にんじん さんどまめ (冷) コーン (冷) たまねぎ ほうれんそう (冷) ★白桃 (缶)	パン ★マカロニ (エルボ) サラダ油 ★クリーム ★小麦粉 (薄力粉) ★パン粉 ★バター (キューブ)	872	35.1	31.3	※期末テストのため給食無し