



学校給食予定献立表



日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)										
				血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)					血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)										
1 (水)	ごはん 牛乳 はっばうさい			牛乳	こめ		636 25.3 16.4 1.7	772 30.6 19.2 2.1	17 (金)	きのこピラフ			ウィンナー	こめ バター	たまねぎ ピーマン エリンギ しめじ マッシュルーム	648 18.0 26.8 1.9	806 21.6 32.6 2.5										
				はるさめのあえもの くだもの	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら																					
				あげパン	きなこ 牛乳	パン あぶら さとう	604 23.3 31.7 2.3	770 27.7 41.8 3.1					20 (月)	ごもくうどん(ぐ)	とりにく なんと あぶらあげ	さとう	ごぼう にんじん	621 25.5 24.4 2.5	815 32.3 29.8 3.2								
				きのこの クリームシチュー	ベーコン スキムミルク 牛乳	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん しめじ エリンギ はくさい たまねぎ																				
2 (木)	きこの クリームシチュー			ブロッコリーと とりささみのごまサラダ	とりにく ごま ごまドレッシング	ブロッコリー キャベツ			21 (火)	たらこごはん 牛乳 むらくもじる			たらこ	こめ むぎ ごま		618 27.8 19.0 2.3	801 35.0 23.3 2.9										
				スタミナどん	ぶたにく こうやどうふ みそ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう でんぶん	もやし にんじん にら たまねぎ こまつな しょうが にんにく	632 24.7 20.1 2.1					805 30.4 23.9 2.7	22 (水)	ハヤシライス	ぶたにく	こめ こむぎこ バター あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	632 22.5 21.2 2.6	776 27.2 24.5 3.4							
				牛乳	牛乳																						
				とりにくと だいこんのスープ くだもの	うずらたまご とりにく	はるさめ ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ しょうが オレンジ																				
6 (月)	しょくパン 牛乳 とりにくのトマトに			牛乳	パン		607 23.4 21.7 1.8	810 30.4 29.7 2.3	23 (木)	スコッチブロス			牛乳								わかめ こんぶ くきわかめ ツナ	キャベツ とうもろこし		618 25.7 25.4 2.0	789 32.2 30.9 2.7		
				スイートサラダ	牛乳	さつまいも マヨネーズ																					
				いちごジャム		いちごジャム																					
				あきおこわ		こめ もちこめ さつまいも ごま	しめじ	671 21.7 19.0 2.0					804 25.5 20.0 2.6	24 (金)	ごはん 牛乳 にくじゃが		こめ		しらたき たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ きゅうり	611 24.8 15.8 1.8	781 30.1 19.1 2.3						
牛乳	牛乳																										
すましじる	かまぼこ とうふ		ほうれんそう ほししいたけ																								
チーズいりはんぺんフライ くるみつきなごだんご	チーズ入りはんぺんフライ きなこ	あぶら しらたまだんご くるざとう																									
8 (水)	ごはん 牛乳 けんちんじる			牛乳	こめ		620 24.9 18.5 1.7	749 27.5 21.3 2.2	27 (月)	コッペパン はっこう乳 チキン クリームシチュー			牛乳			611 27.6 16.0 2.3	775 35.2 20.9 3.0										
				あじのなんばんづけ のりのつくだに	あじ のりのつくだに	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく	620 21.6 20.7 1.9	805 27.7 27.1 2.4					28 (火)	そばろごはん 牛乳 さつまじる	たまご ぶたにく 牛乳	こめ むぎ さとう あぶら	しょうが	617 25.5 22.6 2.4	764 30.9 27.5 3.2								
				ミートパンネ	ぶたにく	マカロニ あぶら																					
				牛乳	牛乳																						
10 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー			牛乳	こめ		636 23.4 18.6 2.3	791 28.2 22.0 3.1	29 (水)	ごぼろごはん 牛乳 さつまじる										牛乳			609 25.0 20.5 1.9	805 31.5 26.4 2.4			
				もやしのあえもの	ハム	さとう あぶら	もやし とうもろこし																				
				牛乳	牛乳																						
				とんじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも あぶら	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく しょうが	638 25.5 23.3 2.3					812 33.0 29.7 3.0	30 (木)	ごめこロールパン 牛乳 カレーヌードル スープ	牛乳	パン		622 26.5 26.2 2.4	810 34.8 33.9 3.1							
さばのたつたあげ	さば	でんぶん あぶら																									
いそかあえ	のり かつおぶし	ごまあぶら	はくさい ほうれんそう																								
かしわめし	とりにく	こめ さとう	ごぼう にんじん	618 26.3 18.1 2.4	754 32.1 21.1 3.2	31 (金)	とりにくのマーメレードやき ふかしさつまいも トマトピラフ	ウィンナー	こめ むぎ あぶら オリーブあぶら	たまねぎ ピーマン エリンギ トマト	636 21.9 25.0 2.2	804 26.9 31.5 2.7															
牛乳	牛乳																										
がめに	とりにく なまあげ	さといも さとう あぶら	にんじん れんこん さやいんげん こんにゃく ほししいたけ																								
こまつなのからししょうゆあえ デザート	あぶらあげ	さとう いちごゼリー	もやし にんじん にら にんにく しょうが とうもろこし	621 28.2 25.9 2.3	811 36.5 26.2 2.5								31 (金)	牛乳	牛乳	あぶら バター でんぶん	にんじん かぼちゃ たまねぎ	636 21.9 25.0 2.2	804 26.9 31.5 2.7								
みそラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう																									
牛乳	牛乳																										
ミニロールパン(小学校のみ)		パン																									
15 (水)	スパイシーピーンズ			牛乳	パン				30 (木)	とりにくのマーメレードやき ふかしさつまいも トマトピラフ			牛乳			622 26.5 26.2 2.4	810 34.8 33.9 3.1										
				ヨーグルト	ヨーグルト																						
16 (木)	ヨーグルト								31 (金)	牛乳			牛乳			622 26.5 26.2 2.4	810 34.8 33.9 3.1										