

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 (水)	ごはん	じゃが芋・大根・たまき茸・小松菜・木綿豆腐・油揚げ・煮干パック 味噌・減塩味噌・かつおエキス	20 日 (月)	ごはん	大根・人参・干しいたけ・鶏肉・エビボール(えび・魚肉すり身・でん粉・玉ねぎ 豚脂・食塩・砂糖・発酵調味料・香辛料)・白菜・長ねぎ・減塩醤油 かつおエキス・丸鶏ガラスープ	
	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・粉末からスープ・魚介エキス・酵母エキス		すき焼き風コロッケ	玉ねぎ・じゃが芋・植物性たん白・牛脂・ゼラチン・パン粉・小麦粉 野菜ペースト・油・でん粉・砂糖・醤油・食塩・ビーフ調味料	
	ふきの炒め煮	ふき・つきこん・さつま揚(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		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	
	かしわもち	つぶあん・上新粉・砂糖・もち粉・でん粉		はし		
2 日 (木)	ミートスパゲティ	豚挽肉・牛肉ミンチ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム水煮・ピーマン・油 シュレッドミックスチーズ・トマトケチャップ・ウスターソース・砂糖 赤ワイン・袋スパゲティ	21 日 (火)	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	
	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		さば味噌煮	さば・でん粉・味噌・砂糖・発酵調味料	
7 日 (火)	ハヤシライス	豚肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ソテーオニオン・油 赤ワイン・ウスターソース・トマトソース・ハヤシルソフト エブリハヤシフレーク	22 日 (水)	ごはん	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	
	フルーツ和え	ダイスゼリー(みかん・ぶどう・シャインマスカット)・パイナップル・黄桃 杏仁豆腐・ナタデココ		焼きギョーザ (㉔2個・㉔3個)	キャベツ・玉ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・醤油・食塩・砂糖・しょうが 香辛料・小麦粉・水あめ・大豆粉・酢	
8 日 (水)	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・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	23 日 (木)	きのこツナの 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・スパゲティ スパイス(醤油・砂糖・食塩・かつおぶし粉末・煮干し粉末・昆布エキス) にんにく・こしょう・油	
	真ホッケ塩焼き	ほっけ・食塩		5種の野菜グラタン	乾燥マッシュポテト・豆乳・ショートニング・米粉・おから・じゃが芋・玉ねぎ・人参 スイートコーン・水あめ・ほうれん草・油・食塩・ソテーオニオン・砂糖・大豆粉・香辛料	
	切り干し大根炒め	切干大根・人参・さつま揚(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		キャベツとチキンのサラダ	キャベツ・人参・きゅうり・鶏ささ身	
9 日 (木)	根菜うどん	鶏肉・ごぼう・大根・人参・長ねぎ・干しいたけ・油揚げ・めんつゆ・そばつゆ かつおエキス・煮干パック・袋うどん	24 日 (金)	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	
	かぼちゃとさつま芋のコロッケ	かぼちゃ・玉ねぎ・マッシュポテト・豚肉・さつま芋ペースト・ほうれん草 人参・砂糖・豆乳発酵食品・白ワイン・大豆油・食塩・香辛料 パン粉・油		コッペパン	大根スープ	大根・人参・玉ねぎ・ベーコン・ブイヨン・グラニューール・食塩・こしょう 小松菜
	とろけるプリン	豆乳・水あめ・ショートニング・砂糖・食塩		たれ付き肉団子 (ケチャップ味) (㉔2個・㉔3個)	たれ付き肉団子 (ケチャップ味) (㉔2個・㉔3個)	鶏肉・玉ねぎ・豚脂・砂糖・にんにく・食塩・香辛料・しょうが・油 トマトケチャップ・酢・トマトペースト・小麦不使用醤油
10 日 (金)	ワンタンスープ	人参・干しいたけ・なた(たら・いとよりだい・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	27 日 (月)	ごま汁	鶏肉・里芋・ごぼう・人参・油揚げ・つきこん・長ねぎ・煮干パック・かつおエキス 味噌・減塩味噌・ねりごま・いりごま	
	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		たらざんぎ	たら・でん粉・小麦粉・醤油・みりん・砂糖・にんにく・生姜・油	
	和風コールスローサラダ	キャベツ・大根・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・油・すし酢・こしょう		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	
13 日 (月)	玉ねぎとエノキの味噌汁	玉ねぎ・人参・えのき茸・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス	28 日 (火)	小松菜スープ	小松菜・人参・玉ねぎ・しめじ・ベーコン・ブイヨン・グラニューール 食塩・こしょう	
	柔らかとんかつ	豚肉・食塩・ぶどう糖・パン粉・でん粉・大豆粉・油		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	
	五目きんぴら	ごぼう・人参・つきこん・さつま揚(スケトウダラすり身・でん粉・油 食塩・みりん・砂糖)・ごま・醤油・砂糖・みりん・油・ごま油 かつおエキス		切り干し大根サラダ	切干大根・きゅうり・人参・ホールコーン・ツナ・香りごまドレッシング (砂糖・水あめ・ごま・酢・食塩・油)	
14 日 (火)	なめこの味噌汁	長ねぎ・なめこ水煮・木綿豆腐・油揚げ・煮干パック・味噌 減塩味噌・かつおエキス	29 日 (水)	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・ブイヨン・グラニューール・減塩醤油・こしょう・ごま油・食塩	
	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		照り焼きチキン	鶏肉・発酵調味料・醤油・砂糖・カラメル	
	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		春雨サラダ	はるさめ・きゅうり・みかん・ハム・もやし・棒々鶏ドレッシング(醤油 砂糖・酢・玉ねぎ・食塩・味噌・油・ごま・豆板醤・ほたてエキス・しょうが にんにく・レモン果汁)	
15 日 (水)	たぬき汁	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	30 日 (木)	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カレールー・NEWカレールー・煮干パック・袋うどん	
	わかめごはん	わかめ・食塩・砂糖		コーンしゅうまい (㉔2個・㉔3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	
	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		もやしののり和え	もやし・ピーマン・しめじ・さざみのり・醤油・砂糖	
	小松菜のごま和え	小松菜・白菜・人参・醤油・砂糖・ごま		ハスカップゼリー	ハスカップ果汁・砂糖・ぶどう糖	
16 日 (木)	醤油ラーメン	豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・なた(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・醤油ラーメンベース・にんにく からスープ・袋ラーメン	31 日 (金)	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・ブイヨン・グラニューール・食塩・こしょう	
	ショーンボー (㉔1・2年1個 ㉔3～6年・㉔2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		ホットドック用ウイナー	豚肉・食塩・砂糖・香辛料	
	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・魚介エキス)		マイティソース	トマト・玉ねぎ・りんご・人参・セロリ・砂糖・ぶどう糖・果糖液糖・酢 食塩・香辛料	
17 日 (金)	かぼちゃのクリーム煮	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・鶏肉・シュレッドミックスチーズ・牛乳 ブイヨン・グラニューール・クリームシチューの素・こしょう・生クリーム・ベシャメルソース・油	※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。	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	
	バーガーパーティ	鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉・砂糖・トマトペースト・ぶどう糖 食塩・にんにくペースト・香辛料・しょうが		ケチャップ&マスタード	ケチャップ(トマト・砂糖・酢・玉ねぎ・食塩・香辛料) マスタード(洋からし・酢・砂糖・水あめ・みりん・食塩)	
	大根サラダ	大根・きゅうり・人参・ホールコーン・ツナ		和風玉ねぎドレッシング	酢・醤油・砂糖・油・玉ねぎ・食塩・オニオンエキス・ガーリックペースト かつお節エキス・香味油	

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	672	25.6	23.8	2.8
中学校	838	30.7	27.6	3.5