

学校給食予定献立表

日 曜	ス プ リ ン ☆	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)		
			赤	黄	緑	たんぱく質 (g)		
			からだをつくる	はたらく力のもと	からだの調子を整える			
7	○	 ちゅうか たきこみおこわ	 牛乳	メルルーサのしんたまねぎソース こまつなとわかめのサラダ おいわいだんご	牛乳 ぶた肉 やきぶた メルルーサきりみでんぶんつき わかめ	ごはん もちごめ さとう 油 おいわいだんご	たけのこ にんじん しいたけ にんにく たまねぎ こまつな きゅうり コーン	676 27.3
8	☆	 むぎごはん	 牛乳	とうふのそぼろに いそかあえ	牛乳 とうふ ぶた肉 ひじき のり	麦ごはん 油 さとう でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ えだまめ こまつな もやし	572 24.9
9	○	 ひじきごはん	 牛乳	旬の献立(かつお) かつおのおろしソース わかたけじる	牛乳 ひじき とり肉 かつおきりみでんぶんつき あぶらあげ なたと とうふ だし	ごはん こんにゃく 油 さとう	にんじん しいたけ だいこん たけのこ こまつな ねぎ	603 28.4
10	○	 わかめうどん	 牛乳	だいたずとこぎかなのあおのりふうみ からしあえ	牛乳 とり肉 わかめ あぶらあげ だし だいたず にぼし あおのり	じこなうどん さとう でんぶん 油	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ こまつな たけのこ	592 27.6
13	☆	 ソフト フランスパン	 牛乳	とうにゅうチャウダー かいそうサラダ かわちばんかん	牛乳 ベーコン とり肉 あさり しろはなまめ とうにゅう かいそう	ソフトフランスパン 油 じゃがいも こめこ マカロニ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン かわちばんかん	595 28.6
14	○	 むぎごはん	 牛乳	なまあげとぶたにくのあまずい ピリからナムル	牛乳 なまあげ ぶた肉	麦ごはん 油 さとう こんにゃく でんぶん ごま油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく たけのこ しいたけ きゅうり もやし	611 24.1
15	○	 ぶたにくとやさいの ほそざりどん	 牛乳	ゆかりあえ	牛乳 ぶた肉	麦ごはん 油 さとう オイスターソース でんぶん	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ しいたけ もやし キャベツ きゅうり しそ	535 22.6
16	☆	 グリーンピラフ	 牛乳	ハンバーゲケチャップソース キャベツスープ	牛乳 とり肉 ベーコン ハンバーゲ	ごはん 油 さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム こまつな トマト にんじん キャベツ ねぎ	613 27.7
17	○	 むぎごはん	 牛乳	おやこに こんぶときゅうりのあさづけ	牛乳 とり肉 たまご なまあげ こんぶ	麦ごはん 油 さとう じゃがいも	たまねぎ グリンピース にんじん しめじ きゅうり しょうが	606 24.9
20	○	 ながさき ちゃんぽん	 牛乳	長崎県の郷土料理 こもちししゃもフリッター のりずあえ	牛乳 ぶた肉 いか こもちししゃもフリッター のり	ちゅうかめん 油 でんぶん さとう	しょうが にんじん もやし キャベツ しいたけ ねぎ こまつな	626 28.0
21	☆	 ポークカレー	 牛乳	てづくりふくじんづけ れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 チーズ	麦ごはん 油 バター じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー トマト れんこん りんご きゅうり だいこん れいとうみかん	665 21.7
22	☆	 キムチチャーハン	 牛乳	しゅうまい トックスープ	牛乳 ぶた肉 しゅうまい とり肉	ごはん ごま油 油 トック	はくさいキムチ にんじん たまねぎ ピーマン こまつな ねぎ	576 24.5
23	☆	 フラワーロール りんごジャム	 牛乳	チキンのマスタードやき やさいスープ	牛乳 とり肉 しろいんげんまめ	フラワーロール りんごジャム 油 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん	563 27.6
24	○	 きんぴらごはん	 牛乳	とんかつ ごますあえ	牛乳 ぶたヒレカツ とり肉	ごはん さとう 油 ごま	ごぼう にんじん しいたけ こまつな もやし	571 22.8
27日(月)、28日(火)給食なし								
29	○	 わかめごはん	 牛乳	あじのやさいあんかけ さつまじる	牛乳 わかめ だし とり肉 あぶらあげ みそ あじひらきでんぶんつき	ごはん 油 でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ だいこん ねぎ	674 25.0
30	☆	 ソイどん	 牛乳	そくせきづけ みそしる	牛乳 だいたず ぶた肉 ベーコン わかめ みそ だし	麦ごはん 油 さとう じゃがいも	にんじん こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ	608 24.4
31	☆	 まっちゃあげパン ツイストパン	 牛乳	お誕生日給食 じゃがいものスープに ひじきのマリネ	牛乳 とり肉 ベーコン ひじき まぐろ(ツナ)	コッペパン ツイストパン じゃがいも 油 さとう	まっちゃ たまねぎ にんじん コーン キャベツ マッシュルーム きゅうり	696 21.7

* 献立は天候や納品状況などの都合により、変更になることがあります。ご了承ください。