

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	
28	☆	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく	ごはん 油 さとう ごま油 でんぷん はるさめ ごま	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ねぶかねぎ しいたけ きゅうり もやし	643 24.4
29	○	ごはん 牛乳 じゃがいものにくみソース こまつなサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	ごはん 油 さとう でんぷん じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん しょうが こまつな もやし	613 25.5
30	☆	こどもパン 牛乳 ハンバーグ ガンボスープ キャベツのサラダ	牛乳 ハンバーグ とりにく	こどもパン さとう じゃがいも 油	たまねぎ トマト にんじん オクラ セロリー にんにく キャベツ きゅうり	593 27.0
2	☆	ごはん 牛乳 ポークカレー かいそうサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく かいそう	ごはん じゃがいも こむぎこ 油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー トマト りんご きゅうり キャベツ とうもろこし れいとうみかん	681 21.6
3	☆	くらパン 牛乳 こもちししゃもフライ とりにくとがらのスープ さわやかサラダ	牛乳 とりにく とうふ こもちししゃもフライ	くらパン ごま油 油	とうがん しいたけ にんじん しょうが まいたけ こまつな あまなつみかん キャベツ きりゅう	657 28.7
4	○	なつやさいのみぞれうどん 牛乳 旬の献立(なす、かぼちゃ) ささかまのみなとあげ いそかあえ	牛乳 とりにく ささかまほこ ひじき きざみのり	じこなうどん でんぷん こめこ 油	なす たまねぎ だいこん かぼちゃ しょうが ねぶかねぎ こまつな キャベツ もやし	572 25.8
5	☆	うまバーベキューどん 牛乳 にくだんごとはるさめのスープ	牛乳 ぶたにく つくね ベーコン	ごはん 油 でんぷん さとう はるさめ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ りんご あおピーマン しょうが こねぎ まいたけ こまつな しいたけ もやし	622 27.2
6	○	ひじきごはん 牛乳 さばのねぎみそやき けんちんじる	牛乳 ひじき とりにく あぶらあげ さば とうふ	ごはん こんにやく さとう 油 じゃがいも	にんじん しいたけ しょうが ねぶかねぎ だいこん ごぼう こまつな	643 28.4
9	○	ごはん 牛乳 あつあげのうまに あさづけ	牛乳 とりにく なまあげ	ごはん 油 こんにやく さとう でんぷん	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり	655 28.9
10	☆	キムチチャーハン 牛乳 わかめスープ ナムル	牛乳 やきぶた とうふ わかめ かまぼこ	ごはん 油 ごま油	はくさいキムチ にんじん たまねぎ あおピーマン しょうが しいたけ ねぶかねぎ もやし こまつな	586 24.2
11	○	ごはん 牛乳 じゃがいものちゅうかに こめこめサラダ	牛乳 とりにく わかめ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぷん こめこめん 油	だいこん ごぼう えだまめ とうもろこし きゅうり キャベツ	618 22.2
12	○	ごはん 牛乳 あじのきしゅうやき とんじる かくや	牛乳 あじ ぶたにく とうふ	ごはん じゃがいも こんにやく 油 ごま油	ねりうめ ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ たくあん きゅうり	601 26.5
13	○	ごはん 牛乳 十五夜、旬の献立(さんま) さんまのかばやきふう おつきみじる しおこんぶあえ	牛乳 さんまでんぷんつき とりにく しおこんぶ	ごはん 油 でんぷん もちボール	だいこん こまつな にんじん キャベツ ねぶかねぎ もやし	682 22.5
17	○	ごはん 牛乳 いもに おひたし	牛乳 ぶたにく	ごはん 油 さとも さとう たまこんにやく	しめじ まいたけ ごぼう だいこん ねぶかねぎ こまつな キャベツ もやし	584 23.7
18	○	スタミナみそラーメン 牛乳 あげぎょうざ ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく ぎょうざ わかめ	ホットちゅうかめん 油	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし たら きゅうり だいこん	646 24.8
19	○	ごはん 牛乳 あぶらふのたまごとじ わふうサラダ	牛乳 たまご とりにく あぶらふ なまあげ	ごはん じゃがいも さとう 油	たまねぎ えのきたけ にんじん えだまめ こまつな キャベツ	656 25.4
20	☆	ポークピラフ 牛乳 お誕生日給食 とりにくのハニーマスタードソース ABCスープ	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	ごはん 油 こめこ はちみつ さとう マカロニ	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん セロリー こまつな	648 28.7
24	○	ごはん 牛乳 タラのやくみソースがけ こんさいのみそしる	牛乳 タラでんぷんつき とりにく	ごはん 油 さとう じゃがいも こんにやく	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぶかねぎ	621 25.9
25	○	くりそばごはん 牛乳 だいずとごさかなのあおのりふうみ すましじる	牛乳 とりにく ぶたにく だいず にぼし あおのり もずく とうふ	ごはん さとう くり 油 でんぷん	にんじん さやいんげん えのきたけ しいたけ たけのこ こまつな	633 25.0
26	○	ごはん 牛乳 山口県の郷土料理 さんとうかなべ だいこんサラダ	牛乳 とりにくだんご なまあげ	ごはん 油	はくさい にんじん ごぼう しめじ ねぶかねぎ だいこん きゅうり	608 21.3
27	☆	コッペパン 牛乳 トンカツ ゆでキャベツ とうふのスープに	牛乳 ヒレカツ とうふ とりにく ホタテ	コッペパン 油 でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	597 30.3
30	○	ごはん 牛乳 にくじゃが ごしきあえ	牛乳 ぶたにく	ごはん 油 じゃがいも さとう こんにやく しょうないふ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし とうもろこし	608 22.4

* 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。