



学校給食献立表

日	曜	こんだてめい	赤：からだのもとになる		緑：からだのちょうしをととのえる		黄：エネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)		
			1群 魚・肉・たまご・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 こく類・いも・さとう・菓子	6群 油脂・種実類	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	小学校
2	月	ふわふわどんぶり 牛乳 ファイバーサラダ	とりにく とうふ たまご ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり	こめ むぎ さとう	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ ごま	630 22.3 1.8	788 27.3 2.4	
3	火	ごはん 牛乳 春雨炒め ナムル	ぶたにく ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しめじ もやし コーン	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	583 22.8 1.6	725 28.0 2.0	
4	水	きのこごはん 牛乳 厚揚げの含め煮 麩のすまし汁	あぶらあげ あつあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	しめじ エリンギ しいたけ たけのこ えだまめ だいこん たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう ふ	なたねゆ	614 23.4 2.4	772 28.9 3.2	
5	木	小ぎつねうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ おひたし ロールパン	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり かつおぶし	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし	うどん さとう てんぷらこ ロールパン	だいすあぶら	567 25.0 3.5	709 30.4 4.4	
6	金	ごはん 牛乳 美酒鍋 ひじきのごまマヨネーズあえ	とりにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	にんにく こんにゃく はくさい たまねぎ しめじ もやし きゃべつ きゅうり	こめ さとう	なたねゆ ごま ノンエッグマヨネーズ	617 23.2 1.4	771 28.5 1.8	
10	火	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 秋野菜のクリームシチュー 炒り卵とブロッコリーのサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ しめじ きゃべつ	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいも さつまいも さとう	バター なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	677 25.0 2.5	816 29.9 3.3	
11	水	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 野菜のごまあえ 大根のみそ汁	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが もやし だいこん たまねぎ	こめ でんぶん さとう さつまいも	だいすあぶら ごま	666 24.1 2.1	828 29.1 2.7	
12	木	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 甘酢あえ	とりにく こうやとうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり きゃべつ	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	594 21.7 1.3	740 26.5 1.7	
13	金	もぶりごはん 牛乳 ひじきと青菜のあえもの 長浜うどん豆腐 キャンディチーズ	ちくわ あぶらあげ ツナ とうふ チーズ	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ ごぼう こんにゃく もやし	こめ むぎ さとう さといも でんぶん	なたねゆ ごまあぶら ごま	571 21.2 2.4	767 29.2 3.6	
16	月	カレーピラフ 牛乳 わかめサラダ ミルクスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゃべつ きゅうり コーン	こめ むぎ さとう じゃがいも	バター なたねゆ ごまあぶら	629 20.4 2.8	793 24.8 3.7	
17	火	ごはん 牛乳 ホキのみそマヨ焼き 噛みってる！GoGo炒め 豆腐汁	ホキ みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきだけ	こめ さとう	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	597 26.6 2.2	739 32.0 2.8	
18	水	ごはん 牛乳 おでん風煮 もやしと油揚げのあえもの	ぎゅうにく ちくわ さつまあげ あつあげ うすらたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん もやし	こめ さとう		637 26.9 2.1	797 33.4 2.7	
19	木	きのこの和風スパゲティ 牛乳 ごまドレッシングサラダ はちみつレモントースト	ツナ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきだけ エリンギ しめじ にんにく きゃべつ きゅうり コーン レモン	スパゲティ さとう しょくパン はちみつ ごま バター	なたねゆ オリーブゆ ごまあぶら ごま	645 23.7 2.7	764 28.1 3.4	
20	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん	なたねゆ ごまあぶら	610 25.4 1.8	762 31.5 2.3	
23	月	学習発表会 振替休日 									
24	火	コッペパン 牛乳 かぼちゃコロッケ そえ野菜 鶏肉と白菜のスープ煮	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃコロッケ にんじん パセリ	きゃべつ はくさい たまねぎ しめじ	コッペパン	だいすあぶら なたねゆ	630 22.4 2.7	747 26.2 3.3	
25	水	ごはん 牛乳 大根の鶏そぼろあん 大豆のおかかあえ みかん	とりにく あつあげ だいす	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん こまつな	しょうが だいこん しめじ グリンピース もやし みかん	こめ さといも さとう でんぶん	なたねゆ	634 26.0 1.6	783 32.1 2.1	
26	木	ごはん 牛乳 野菜入りつくね 粉ふきいも 豚汁	とりにく とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが こんにゃく ごぼう しろねぎ	こめ パンこ でんぶん さとう じゃがいも		599 25.7 2.1	747 31.9 2.7	
27	金	チキンカレー 牛乳 りっちゃんのサラダ	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし	にんじん ミニトマト	にんにく たまねぎ グリーンピース コーン きゃべつ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ オリーブゆ	640 20.3 2.8	800 24.6 3.7	
30	月	ごはん 牛乳 秋野菜のうま煮 じゃこあえ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん いんげん こまつな	だいこん れんこん こんにゃく しめじ きゃべつ	こめ さといも さとう	なたねゆ	593 22.3 1.6	739 27.4 2.1	
31	火	中華どんぶり 牛乳 かわりぎすけ煮	とりにく えび うすらたまご だいす	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ はくさい きくらげ たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも	なたねゆ ごまあぶら だいすあぶら ごま	691 27.3 2.2	868 34.0 2.9	