

学校給食献立表

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの					
1	水	アップルパン	牛乳	さといもグラタン 大根のごまサラダ ふわふわたまごスープ	牛乳 ツナ スキムミルク チーズ 豆腐 寒天	コッペパン 里いも 米粉 米粉 ごま パン粉	りんご 玉ねぎ ほうれん草 大根 キャベツ にんじん 白菜	767	30.8	23.2	3.2
2	木	ごはん	牛乳	セルフのキムタク丼 アーモンドあえ みそワタンスープ 角チーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ チーズ	米 ごま油 アーモンド 砂糖 ワンタン	玉ねぎ しらたき たくあん キムチ ほうれん草 キャベツ にんじん 大根 メンマ 長ねぎ	796	32.9	19.8	3.0
3	金	ごまごはん	牛乳	めぎすの唐揚げ 野菜のカレー炒め さといものそぼろ煮	わかめ 牛乳 めぎす ツナ 鶏肉 厚揚げ うずら卵	米 大麦 ごま 米粉 米油 里いも 砂糖 でんぷん	にんじん 玉ねぎ エリンギ キャベツ ピーマン しょうが だいこん さやいんげん	847	36.0	26.1	2.5
6	月	ゆでうどん	牛乳	カレー南蛮 ローストマヨポテト ツナあえ	牛乳 豚肉 うずら卵 ツナ	ゆでうどん カレールウ でんぷん じゃがいも マヨネーズ ごま	にんじん 玉ねぎ ごぼう えのきたけ 長ねぎ 白菜 ほうれん草	834	29.3	20.5	2.1
7	火	ごはん	牛乳	【大雪献立】 鱈のねぎソースかけ ホワイトサラダ みぞれ汁	牛乳 たら かまぼこ 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 でんぷん マヨネーズ ごま	長ねぎ もやし サラダこんにゃく コーン にんじん 白菜 なめこ 小松菜 大根 しょうが	801	30.8	24.1	1.9
8	水	ごはん	牛乳	コーヒ牛乳の素 鮭のコーンマヨネーズ焼き おなか和え 五目汁	牛乳 鮭 かつお節 厚揚げ 白いんげん豆	米 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	クリームコーン にんじん 白菜 ブロッコリー 玉ねぎ 大根	801	34.0	17.9	1.8
9	木	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 厚揚げとキャベツのそぼろ炒め 里いもと白菜のみそ汁	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ 油揚げ 打ち豆 みそ 大豆	米 砂糖 米油 でんぷん 里いも	しょうが にんじん キャベツ 白菜 大根 長ねぎ	816	31.7	22.0	2.4
10	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのから揚げみそだれがけ アスパラ菜の昆布あえ 酒かす汁	牛乳 さめ みそ 昆布 焼き豆腐	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま 里いも	しょうが 長ねぎ にんじん アスパラ菜 白菜 大根	813	29.1	22.1	2.4
13	月	ゆで中華麺	牛乳	マーボー汁 ぎょうざ 中華サラダ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 鶏肉 わかめ ハム	中華麺 米油 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ メンマ 長ねぎ キャベツ たら だいこん プチマリン	836	36.9	20.7	2.9
14	火	カレーごはん	牛乳	ドリア風ソース こんにゃくとわかめのサラダ 大豆と小魚のアーモンドがらめ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 スキムミルク わかめ 大豆 片口いわし	米 大麦 じゃがいも 米油 米粉 砂糖 ごま アーモンド	にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー 大根 コーン サラダこんにゃく	822	31.5	21.3	2.2
15	水	コッペパン	牛乳	ブルーベリージャム オムレツ ベジタブルソテー ブラウンシチュー	牛乳 卵 豚肉 大豆	コッペパン 砂糖 ごま油 マカロニ 米油 じゃがいも 米粉 ハヤシルウ	ブルーベリー にんにく コーン キャベツ ブロッコリー しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト	823	33.2	23.9	3.0
16	木	ごはん	牛乳	ハンバーグ和風きのこソース たくあん炒め かきたまみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 かつお節 卵 みそ	米 パン粉 でんぷん 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	玉ねぎ えのきたけ しめじ もやし キャベツ にんじん たくあん だいこん 長ねぎ	792	28.2	20.8	2.6
17	金	高菜ごはん	牛乳	【食育の日：熊本県】 きびなごフライ のりあえ タイピーエン みかんゼリー	牛乳 きびなご のり 豚肉 いか うずら卵	米 大麦 ごま油 ごまパン粉 小麦粉 米粉 米油 緑豆春雨 砂糖	高菜漬 にんじん もやし ほうれん草 しょうが きくらげ たけのこ 白菜 長ねぎ みかん	799	30.8	21.6	2.2
20	月	ごはん	牛乳	笹かまのチーズ焼き ダブルポテトサラダ すき焼き風煮	牛乳 笹かま チーズ 青のり 豚肉 焼き豆腐	米 じゃがいも さつまいも マヨネーズ 米油 ふ砂糖	にんじん 玉ねぎ しらたき 白菜 えのきたけ 長ねぎ	821	33.9	17.0	2.3
21	火	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 ゆかりあえ 五目根菜汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 厚揚げ	米 砂糖 ごま ごま油 里いも	しょうが ほうれん草 キャベツ もやし ゆかり粉 にんじん ごぼう 大根	794	34.1	21.7	2.1
22	水	ごはん	牛乳	【冬至の日献立】 厚揚げのごまだれがけ れんこんのきんぴら ほうとう汁	牛乳 厚揚げ さつま揚げ 鶏肉 油揚げ みそ	米 ごま 砂糖 米油 ほうとう麺	にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん 白菜 かぼちゃ 長ねぎ	807	28.0	21.2	2.3
23	木	玄米入りごはん	牛乳	セルフの焼肉丼 コロコロ野菜のごまサラダ しめじと白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 青大豆 厚揚げ 大豆 みそ	米 発芽玄米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しらたき 大根 コーン キャベツ 白菜 しめじ 長ねぎ	789	33.9	19.7	2.6
24	金	コーンライス	牛乳	鶏肉の赤ワイン焼き もみの木サラダ ベジタブルスープ クリスマスリース風デザート	牛乳 鶏肉 かまぼこ ウインナー 卵 スキムミルク	米 砂糖 米油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん	コーン しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ だいこん	822	28.6	23.0	2.5

一食平均エネルギー：810 Kcal

たんぱく質：31.9 g

脂質：21.5 g

食塩：2.4 g

10日『ふるさと献立の日』～さめ、アスパラ菜、酒かす～

今月のふるさと献立の日は、雪深い上越で昔から食べられているさめが登場します。また、これから冬にかけて旬を迎えるアスパラ菜を取り入れています。アスパラ菜は、上越で生産量の多い上越野菜のひとつです。発酵に適した気候の上越では、酒造りも盛んです。酒造りをしたときにできる酒かすは、昔から冬になると汁に入れて、酒かす汁として食べられていました。上越の特産物を使った料理を味わいましょう。

17日『食育の日～給食で日本を旅しよう～』～熊本県～

今月は、県のPRキャラクターが「くまモン」の、熊本県にちなんだ料理が登場します。熊本県の阿蘇地方では、高菜という野菜が作られています。17日の主食は、高菜の漬物を炒めてごはん混ぜ込んだ高菜ご飯です。そして、熊本県で豊富に採れるきびなごのりを使ったおかずが登場します。また、汁物は熊本県の郷土料理のタイピーエンです。タイピーエンは、明治時代に中国から伝えられた料理で、春雨や豚肉、野菜などを入れた中華風のスープです。お楽しみに。

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。