

がっこう きゅうしょく こんだてひょう
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	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	ぎゅうにゅう・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	こく類・いも・さとう・菓子	油脂・種実類	小学校	中学校
1 火	麦ごはん 牛乳 すいとん ひじきの五目煮	とりにく あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ こんにやく ごぼう	こめ むぎ ごむぎこ さとう	なたねゆ	582 19.6 1.6	720 23.7 2.3
2 水	華風ライス 牛乳 ごま香る中華サラダ 春雨スープ	ぶたにく とりにく やきぶた	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな チンゲンサイ	たけのこ しょうが キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら ねりごま ごま	599 23.3 2.3	740 28.1 3.0
3 木	救給カレー 牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 フルーツミックス	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし しめじ たまねぎ キャベツ みかん もも パインアップル	こめ じゃがいも	なたねゆ	684 15.7 2.7	721 17.1 3.0
4 金	ごはん 牛乳 いかのレモンソースかけ 彩りあえ 藻塩めん汁	いか きんしたまご とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	レモン もやし たまねぎ	こめ ごむぎこ でんぶん さとう もしおめん	だいすあぶら	624 27.1 2.1	778 33.4 2.8
7 月	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 昆布と豚肉の炒め物 七タ汁 七タゼリー	さば みそ ぶたにく とうふ なると	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん こんにやく しめじ	こめ さとう たなばたゼリー	ごま なたねゆ	625 26.4 1.8	760 31.7 2.4
8 火	チキンカツバーガー (コッペパン・チキンカツ・ゆで野菜) 牛乳 ふわふわスープ 小魚アーモンド	チキンカツ たまご	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん	キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも パンこ さとう	だいすあぶら なたねゆ アーモンド	586 27.0 2.8	717 33.3 3.4
9 水	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ うりだこ	とりにく こうやとうふ たまご だこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	589 24.7 1.5	728 29.8 1.7
10 木	スパゲティナポリタン 牛乳 ごまドレッシングサラダ ホットケーキ	チキンウインナー チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマトかん	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	スパゲティ さとう ホットケーキミックス	なたねゆ ごまあぶら ごま	625 24.0 2.7	775 29.1 3.4
11 金	牛丼 牛乳 野菜炒め おさつスティック	ぎゅうにく ちくわ チキンウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ こんにやく しろねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう でんぶん おさつスティック	なたねゆ	593 23.6 1.7	727 29.0 2.3
14 月	ごはん 牛乳 厚揚げと鶏肉の含め煮 夏野菜の元気汁	とりにく あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん かぼちゃ	しめじ とうがん たまねぎ	こめ さとう い	なたねゆ	628 28.1 1.9	777 34.2 2.8
15 火	パンパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パンパン じゃがいも さとう	なたねゆ	610 26.5 2.3	732 31.5 3.3
16 水	ごはん 牛乳 ホキの磯辺揚げ おひたし 沢煮椀	ホキ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう たけのこ	こめ てんぷらこ さとう	だいすあぶら	603 26.4 1.6	745 31.4 2.0
17 木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ナムル	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ もやし	こめ さとう てんぶん	なたねゆ ごまあぶら	591 27.0 1.8	733 33.5 2.3
18 金	夏野菜カレーライス 発酵乳 ツナサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにく ツナ	はっこうにゅう	かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ なす えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう オレンジゼリー	なたねゆ	616 19.9 2.5	756 24.3 3.1