

平成 29 年 5 月学校給食使用食品一覧表

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
1 (月)	ごはん 牛乳 肉豆腐 玉ねぎとにらの酢みそあえ えのきとわかめのすましじる	牛乳, 豆腐, 牛肉, 油揚げ	米, 麦, しらたき, 砂糖, 油	玉ねぎ, にんじん, しいたけ, 青ねぎ, にら, えのきたけ, わかめ, みつば	715	29.7
2 (火)	ごはん 牛乳 チャプチェ チョレギサラダ トック	牛乳, 豚肉, 牛肉, 卵	米, 麦, はるさめ, ごま, 砂糖, 油, トック	たけのこ, にんじん, 干椎茸, 青ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, きゅうり	720	23.7
3 (水)	鶏ごぼうごはん 牛乳 もやしのごま酢あえ 豚汁 かしわもち	鶏肉, 牛乳, ハム, 豚肉, 油揚げ	米, 麦, 砂糖, 油, ごま, さつまいも, こんにゃく, 柏餅	ごぼう, にんじん, れんこん, 干椎茸, 枝豆, しょうが, もやし, きゅうり, 玉ねぎ, 青ねぎ	780	29.9
8 (月)	バンズパン ハンバーグ ゆでキャベツ クラムチャウダー みかんゼリー	牛乳, ハンバーグ, あさり	パン, じゃがいも, バター, 小麦粉	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, グリーンアスパラガス, みかんゼリー	745	29.7
9 (火)	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが 塩こんぶあえ 大根のみそしる	牛乳, 豚肉, 油揚げ	米, 麦, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, いんげん, もやし, キャベツ, きゅうり, 昆布, 大根, えのきたけ, 青ねぎ	671	25.2
10 (水)	ごはん 牛乳 白身魚のチリソース はるさめサラダ スーミータン	牛乳, たら, ハム, 卵	米, 麦, 片栗粉, 油, はるさめ, ごま, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, きゅうり, もやし, とうもろこし, 青ねぎ	718	29.0
11 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩焼き ゆでもやし かぼちゃのごまマヨあえ 小松菜のみそしる	牛乳, 鶏肉, 油揚げ	米, 麦, ごま, マヨネーズ	しょうが, もやし, かぼちゃ, きゅうり, 玉ねぎ, こまつ菜, しめじ	764	29.7
12 (金)	親子どんぶり 牛乳 わかめの酢の物 さつまいものみそしる	鶏肉, 油揚げ, 卵, 牛乳, ちりめんじゃこ	米, 麦, 砂糖, さつまいも	玉ねぎ, 青ねぎ, わかめ, きゅうり, もやし, えのきたけ	755	33.4
17 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け こふきいも キャベツのごまあえ 豆腐とわかめのみそしる	牛乳, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, 片栗粉, 油, 砂糖, じゃがいも, ごま	レモン, キャベツ, にんじん, もやし, わかめ, しめじ, 青ねぎ	783	30.3
18 (木)	ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 ひじきサラダ じゃがいものみそしる	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, ハム	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 油, じゃがいも	大根, しめじ, ひじき, にんじん, こまつ菜, 玉ねぎ, 青ねぎ	710	28.1
19 (金)	ごはん 牛乳 ますのマスタード焼き 切り干し大根の柚子風味サラダ わかめと玉ねぎのみそしる	牛乳, ます, かまぼこ, 油揚げ	米, 麦, マヨネーズ, 砂糖, 油	切り干し大根, こまつ菜, えのきたけ, わかめ, 玉ねぎ, 青ねぎ	670	30.9
22 (月)	コッペパン 牛乳 キーマカレー キャベツのサラダ ヨーグルト	牛乳, 牛肉, 豚肉, 大豆, ヨーグルト	パン, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, なす, にんにく, トマトピューレー, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	809	34.6
23 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 ひじきと小松菜のねりごまあえ もやしのみそしる	牛乳, 鶏肉, 油揚げ	米, 麦, こんにゃく, 砂糖, 油, ごま	たけのこ, にんじん, ごぼう, れんこん, いんげん, ひじき, こまつ菜, もやし, 青ねぎ	672	24.2
24 (水)	ごはん 牛乳 あじフライ ゆでキャベツ 大根ときゅうりの 粒マスタードあえ かぼちゃのみそしる	牛乳, あじフライ, ちくわ, ヨーグルト, 油揚げ	米, 麦, 油	キャベツ, 大根, きゅうり, かぼちゃ, 玉ねぎ, 青ねぎ	758	26.9
25 (木)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 里芋の素揚げ たまごのスープ	牛乳, 豚肉, 卵	米, 麦, 油, 砂糖, さといも, ごま, 片栗粉	キャベツ, にんじん, ピーマン, ねぎ, にんにく, しょうが, しいたけ, えのきたけ, 玉ねぎ, 豆苗	688	26.2

26 (金)	あなごめし 牛乳 きゅうりともやしの酢の物 ごまけんちん汁	あなご, 油揚げ, 牛乳, ちりめんじゃこ, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, 砂糖, さとい も, こんにゃく, ご ま, 片栗粉	わかめ, きゅうり, もやし, に んじん, 大根, 青ねぎ	688	31.0
29 (月)	ごはん 牛乳 焼きししゃも 小松菜のたくあんあえ 茎わかめのあえもの 根菜のみそしる	牛乳, ししゃも, ツナ, 油揚げ	米, 麦, ごま, マヨネ ーズ, こんにゃく	こまつ菜, たくあん, くきわ かめ, きゅうり, にんじん, 玉 ねぎ, 大根, ごぼう, 青ねぎ	648	26.0
30 (火)	ごはん 牛乳 ちくわのごまがらめ 切り干し大根の酢の物 なめことわかめのみそしる	牛乳, ちくわ, 卵, 油揚 げ	米, 麦, 小麦粉, 油, 砂 糖, ごま	切り干し大根, きゅうり, に んじん, ごぼう, なめこ, わか め, 青ねぎ	686	23.5
31 (水)	ごはん 牛乳 鯖の変わりみそ煮 小松菜とれんこんの炒め物 豆腐とわかめのすましじる	牛乳, さば, 豚肉, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗 粉	ねぎ, しょうが, にんにく, こ まつ菜, にんじん, しめじ, れ んこん, わかめ, えのきたけ, 青ねぎ	687	31.6
平均					716	28.5

※材料、天候等の都合により、献立を変更することがあります。