

## 平成 29 年 6 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 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め かぼちの煮物 厚揚げのみそしる	牛乳, 豚肉, がんもどき, 厚揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, いんげん, しょうが, かぼち, えのき たけ, わかめ, 青ねぎ	777	33.3
2 (金)	ビビンバ 牛乳 鶏肉のからあげ わかめスープ	牛肉, 牛乳, 鶏肉	米, 麦, 砂糖, ごま, 油, 片栗粉	にんにく, 切り干し大根, に んじん, こまつ菜, しょうが, 玉ねぎ, わかめ, とうもろこ し, 青ねぎ	787	31.8
5 (月)	コッペパン 牛乳 肉団子のトマト煮 ポテトサラダ レタスのスープ	牛乳, ミートボール, 卵, ベーコン	パン, 砂糖, じゃがい も, マヨネーズ, 油	なす, キャベツ, 玉ねぎ, いん げん, トマト, にんじん, 枝 豆, レタス	802	29.1
6 (火)	ごはん 牛乳 手羽元の煮込み こふきいも もやしとツナあえ 小松菜のみそしる	牛乳, 鶏肉, ツナ, 油揚げ	米, 麦, 砂糖, じゃがい も	もやし, きゅうり, にんじん, しめじ, こまつ菜	703	29.2
7 (水)	ごはん 牛乳 ますのみそマヨ焼き ひじきとコーンの炒め煮 キャベツのみそしる	牛乳, ます, ベーコン, 油 揚げ	米, 麦, マヨネーズ, 砂 糖, 油	青ねぎ, ひじき, とうもろこ し, いんげん, キャベツ, にん じん	730	31.1
8 (木)	ごはん 牛乳 チンジャオロースー もやしのごま酢あえ スーミータン	牛乳, 豚肉, ハム, 卵	米, 麦, 油, ごま, 砂糖	玉ねぎ, ピーマン, にんじん, たけのこ, もやし, きゅうり, クリームコーン, とうもろこ し, 青ねぎ	693	28.1
9 (金)	ごはん 牛乳 にらと鱈のピリ辛煮 高野豆腐の卵とじ わかめと玉ねぎのみそしる	牛乳, さわら, 高野豆腐, 卵, 油揚げ	米, 麦, 砂糖	にら, いんげん, 玉ねぎ, にん じん, わかめ, 青ねぎ	726	35.9
12 (月)	スタミナライス 牛乳 蒸ししゅうまい きゅうりとキャベツの甘酢あえ わかめスープ	牛肉, 牛乳, ポークしゅう まい, ハム	米, 麦, ごま, 砂糖, 油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 青ねぎ, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, わかめ, とうも ろこし	707	26.8
13 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のチーズ焼き ラタトゥイユ かぶのスープ	牛乳, 鶏肉, チーズ, ベー コン	米, 麦, マヨネーズ, 油	なす, トマト, 玉ねぎ, セロリ ー, にんにく, かぶ, にんじん	738	29.3
14 (水)	ごはん 牛乳 鯖のチョリム 白菜キムチ キャベツののりあえ 豆腐のスープ	牛乳, さば, 豆腐, 鶏肉	米, 麦, 砂糖, ごま, 油	青ねぎ, にんにく, 白菜, キャ ベツ, にんじん, きゅうり, の り, 玉ねぎ	691	31.6
15 (木)	ごはん 牛乳 豚肉とれんこんの炒め煮 ちんげんさいのおひたし じゃがいものみそしる	牛乳, 豚肉, 油揚げ	米, 麦, こんにゃく, ご ま, 砂糖, 油, じゃがい も	れんこん, にんじん, 青ねぎ, チンゲン菜, 玉ねぎ, もやし	671	24.9
16 (金)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 こふきいも もやしとにらの炒め物 大根のみそしる	牛乳, いわし, 豚肉, 油揚 げ	米, 麦, 砂糖, じゃがい も	梅干し, もやし, にら, にんじ ん, 大根, 青ねぎ	719	29.0
17 (土)	シーフードカレーライス 牛乳 大豆とチーズのサラダ カットパン	エビ, いか, さけ, あさり 貝, 牛乳, 大豆, チーズ, 卵	米, 麦, じゃがいも, マ ヨネーズ	玉ねぎ, にんじん, いんげん, キャベツ, パインアップル	783	31.2
20 (火)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 はるさめサラダ たまごのスープ	牛乳, 豚肉, 豆腐, ハム, 卵	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗 粉, はるさめ, ごま	しょうが, にんにく, たけの こ, 玉ねぎ, 干しいたけ, 青ね ぎ, きゅうり, にんじん, もや し, えのきたけ, 豆苗	726	31.1
21 (水)	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら キャベツのゆかりあえ	牛乳, ししゃも, 卵, 油揚 げ	米, 麦, 小麦粉, 油, こ んにゃく, 砂糖, ごま	キャベツ, ごぼう, にんじん, かぼち, 玉ねぎ, 青ねぎ	718	26.4

	きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる					
22 (木)	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 わかめときゅうりの酢の物 豆腐のみそしる	牛乳, 牛肉, ちりめんじゃこ, 豆腐	米, 麦, しらたき, 砂糖, ごま, 油	しょうが, わかめ, きゅうり, もやし, なめこ, しめじ, 青ねぎ	662	29.7
23 (金)	小型パン 牛乳 あさりのスパゲティ イタリアンサラダ トマトと卵のスープ	牛乳, あさり, ベーコン, 卵	パン, スパゲッティ, 油	にんにく, 玉ねぎ, いんげん, キャベツ, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, トマト, パセリ	685	28.3
26 (月)	あぶたまどん 牛乳 茎わかめのあえもの ごまけんちん汁	卵, 油揚げ, 牛乳, ツナ, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, 砂糖, マヨネーズ, さといも, こんにゃく, ごま, 片栗粉	玉ねぎ, 青ねぎ, くきわかめ, きゅうり, にんじん, 大根	744	28.5
27 (火)	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプル にんじんしりしりサラダ もずくじる	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, かつお節, 卵	米, 麦, マヨネーズ	しょうが, にがうり, 玉ねぎ, もやし, にんじん, とうもろこし, もずく, えのきたけ, 干しいたけ, みつば	683	25.9
28 (水)	ごはん 牛乳 赤魚の煮つけ もやしのごま酢あえ さつまいものみそしる	牛乳, あかうお, ハム, 油揚げ	米, 麦, 砂糖, ごま, 油, さつまいも	しょうが, ごぼう, もやし, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ, 青ねぎ	670	28.5
29 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のケチャップ炒め マカロニサラダ 冬瓜スープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	米, 麦, 油, マカロニ, マヨネーズ, はるさめ	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく, キャベツ, きゅうり, みかん, とうがん, パセリ	711	23.5
30 (金)	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 切り干し大根の柚子風味サラダ もやしのみそしる	牛乳, いわし, かまぼこ, 油揚げ	米, 麦, 片栗粉, 油, 砂糖	しょうが, 切り干し大根, こまつ菜, えのきたけ, もやし, にんじん, 青ねぎ	721	27.7
				平均	720	29.1

※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。