

学校給食予定献立表

| 実施日 | 献立名 | 主な材料とその動き | | | | | | 栄養価 | | | |
|------|---|---------------------------------------|--------------------------|--------------------|--|--------------------|------------------|--------|------|------|-----|
| | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | 1食あたり | 蛋白質 | 脂質 | 塩分 |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | (kcal) | (g) | (%) | (g) |
| 7 火 | 酢飯 牛乳 ★手巻き寿司 具 麩のすまし汁 | ウインナー ★たまご まぐろ とりにく とうふ | こんぶ ぎゅうにゅう のり | にんじん ねぎ | きゅうり だいこん たまねぎ とうもろこし しいたけ | ごめ さとう ふ | ごま | 845 | 36.1 | 28.7 | 4.0 |
| 8 水 | ごはん 牛乳 昆布の佃煮 鶏肉とごんにゃくのみそ煮 きゅうりとにんじんのおひたし ★オレンジ | とりにく ちくわ みそ ツナ | ぎゅうにゅう 昆布の佃煮 | にんじん | ごんにゃく たけのこ グリンピース しょうが きゅうり コーン キャベツ ★ネーブル | ごめ じゃがいも さとう | あぶら ごま | 842 | 31.4 | 25.0 | 3.0 |
| 9 木 | ごはん 牛乳 ブロッコリー 竹輪の2色揚げ 豚汁 キャベツの梅肉和え | ちくわ ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう あおのり | ブロッコリー にんじん ねぎ | ごぼう だいこん キャベツ うめ ちまき | ごめ ごわきごでん ぶん じゃがいも | あぶら | 839 | 35.3 | 22.6 | 3.0 |
| 10 金 | ごはん 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ ★スペイン風オムレツ | とりにく ハム ★スペイン風オムレツ | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん ブロッコリー | たまねぎ コーン キャベツ きゅうり | ごめ じゃがいも | バター | 865 | 32.9 | 24.3 | 2.4 |
| 13 月 | ごはん 牛乳 大根とがんもの煮物 自身魚のみそマヨネーズ焼き キャンディチーズ | がんとどき さわら みそ ラクターチーズ | ぎゅうにゅう こんぶ いわし キャラクターチーズ | にんじん さやいんげん パセリ | だいこん ごんにゃく たまねぎ | ごめ さとう パンこ | あぶら ノンハーフエッグ | 834 | 38.3 | 31.1 | 2.5 |
| 14 火 | ごはん 牛乳 ミニトマト 豆腐の中巻煮 ナムル 揚げ春巻き | ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう | トマト にんじん チンゲンサイ | しょうが にんにく たまねぎ しいたけ もやし きゅうり | ごめ でんぶん さとう | あぶら ごまあぶらごま | 869 | 40.4 | 26.4 | 2.9 |
| 15 水 | ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め スパゲッティサラダ ★オムレツ | ぶたにく ハム ★オムレツ | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン | しょうが たまねぎ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし | ごめ さとう 7加二スパゲティ | あぶら ノンハーフエッグ | 836 | 34.6 | 27.6 | 2.4 |
| 16 木 | ごはん 牛乳 メンチカツ ★和風サラダ かぶのカレーシチュー | メンチカツ かつお ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん かぶ葉 | きゅうり キャベツ かぶ たまねぎ しいたけ | ごめ | あぶら バター ドレッシング | 843 | 27.1 | 25.7 | 2.8 |
| 17 金 | ごはん 牛乳 さばすだちみそ煮 干し大根の和えもの ふしめん汁 レモンのムース <small>美馬市統一献立の日</small> | さばすだち味噌煮 とうふ なたまき あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | きりぼし だいこん きゅうり しいたけ | ごめ さとう ふしめん | ごま | 856 | 28.7 | 27.5 | 3.1 |
| 20 月 | カレーピラフ 牛乳 ★オムレツシート グリーンサラダ ★チーズはんぺんフライ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいず ★オムライスシート はんぺん ★たまご | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん ピーマン ブロッコリー | たまねぎ キャベツ きゅうり | ごめ パンこ ごんにゃく | あぶら ドレッシング | 830 | 34.9 | 32.2 | 2.9 |
| 21 火 | ごはん 牛乳 つぼ煮 ちまき キャベツのおかか和え つくね | ぎゅうにゅう ちくわ あつあけ かつお つくね | ぎゅうにゅう いわし | にんじん さやいんげん | だいこん キャベツ | ごめ じゃがいも ごんにゃく さとう | あぶら | 857 | 30.9 | 26.3 | 2.8 |
| 22 水 | ごはん 牛乳 豚キムチ アスパラサラダ 蒸ししゅうまい | ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう | にんにく にんじん かりんとう | はくさい もやし はくさいキムチ にんにく キャベツ きゅうり | ごめ さとう | ごまあぶら ドレッシング | 846 | 35.2 | 29.1 | 2.9 |
| 23 木 | ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 白菜のおひたし スイートポテトサラダ けんちん汁 | さんま ハム とうふ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | はくさい きゅうり とうもろこし だいこん ごぼう | ごめ さつまいも ごんにゃく | ごまあぶら ノンハーフエッグ | 850 | 28.7 | 29.2 | 2.9 |
| 24 金 | ごはん 牛乳 ★コロッケ ポイル野菜 筑前煮 | とりにく ちくわ | ぎゅうにゅう いわし | にんじん さやいんげん | キャベツ とうもろこし ごぼう たけのこ れんこん | ごめ ごんにゃく さとう | あぶら | 849 | 27.1 | 28.2 | 2.0 |
| 27 月 | ごはん 牛乳 みそかつ ★ごま酢和え ひよこ豆サラダ | みそ ★たまご ハム しろいんげんまめ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | キャベツ もやし きゅうり とうもろこし | ごめ さとう | あぶら ★ごま ノンハーフエッグ | 844 | 32.7 | 23.4 | 3.0 |
| 28 火 | ごはん 牛乳 のりつくだに ★高野豆腐の卵とじ いわしの梅煮 和え物 | ごうやどうふ とりにく なたまき ★たまご いわしのうめにあぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん ほうれんそう | たまねぎ キャベツ | ごめ じゃがいも さとう | ごま | 848 | 39.6 | 27.5 | 2.8 |
| 29 水 | ごはん 牛乳 チリコンカン かぼちゃグラタン 和風ごぼうサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ だいたいず | ぎゅうにゅう | にんじん トマト かぼちゃ | にんにく たまねぎ えだまめ 和風ごぼう きゅうり | ごめ じゃがいも さとう | ★マヨネーズ | 865 | 28.0 | 28.9 | 2.0 |
| 30 木 | ごはん 牛乳 ★鶏肉のワイン煮 海藻サラダ すまし汁 | とりにく ハム あぶらあげ かつお | ぎゅうにゅう わかめ こんぶ | パセリ にんじん ねぎ | きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん | ごめ でんぶん さとう | あぶら ドレッシング | 846 | 36.0 | 30.4 | 2.8 |
| 31 金 | ボーカカレー 牛乳 れんこんと枝豆のサラダ セノビーゼリー | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ にんにく グリンピース れんこん えだまめ コーン | じゃがいも ごめ さとう | あぶら ごまあぶら ドレッシング | 866 | 26.8 | 24.8 | 2.9 |

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。

| | | | | |
|-------|-----|------|------|-----|
| 平均栄養価 | 849 | 32.9 | 27.3 | 2.8 |
| 基準栄養価 | 830 | 35.0 | 27.1 | 2.5 |