



給食献立予定表

嵐山町学校給食センター

日	曜日	献立名			【あかの食品】	【きいろの食品】	【みどりの食品】	栄養量	
		主食	のみもの	おかず	おもに、血や肉や骨 のもとになる	おもに、熱や力の もとになる	おもに、 体のちようしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	わかめごはん	牛乳	にくだんこのうまに あおなごまあえ 【小中】アセロラゼリー 【幼稚園】おいわいゼリー	ぎゅうにゅう にくだんご	わかめごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ ごまあえのもと ゼリー	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが ほうれんそう こまつな のらぼうな もやし	小学校 634 中学校 773	20.4 24.4
2	火	こどもの日献立 ツイストパン	牛乳	オニオンスープ こいのぼりハンバーグ マカロニサラダ(ノンエッグマヨネーズあえ)	ぎゅうにゅう ベーコン こいのぼりハンバーグ	ツイストパン あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	657 853	21.6 27.6
8	月	ごはん	牛乳	たまねぎのみそしる とりのてりやき きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりのてりやき とりにく さつまあげ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん	659 785	25.6 29.3
9	火	こどもパンスライス	牛乳	パンブキンポタージュ おさかなハムカツ(ソース) アスパラサラダ(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム だっしふんにゅう おさかなハムカツ	こどもパン あぶら コールスロドレッシング	にんじん たまねぎ パセリ かぼちゃ キャベツ アスパラ きゅうり コーン	704 868	23.0 27
10	水	ごはん こざかなふりかけ	牛乳	たけのこのうまに わふうサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ わかめ こざかなふりかけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう わふうドレッシング	にんじん たけのこ こんにやく キャベツ きゅうり コーン	605 740	21.0 25.1
11	木	ホットちゅうかめん	牛乳	みそラーメン やきギョウザ(2コ) はるさめサラダ(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	ホットちゅうかめん あぶら さとう はるさめ パンハンジードレッシング	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ もやし コーン キャベツ きゅうり	635 786	24.0 29.4
12	金	ごはん	牛乳	ハヤシシチュー ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ベーコン	ごはん あぶら じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ	672 831	20.7 24.9
15	月	ごはん	牛乳	じゃがもちじる サワラのしおこうじやき やさいのさっぱりいため	ぎゅうにゅう とりにく サワラのしおこうじづけ ぶたにく	ごはん いもち あぶら	ごぼう にんじん たいこん ほししいたけ こまつな ねぎ しょうが もやし キャベツ	610 745	25.4 30.4
16	火	ピタパン	牛乳	チリコンカン チキンのオープンやき つぼみサラダ(ノンエッグマヨネーズあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい チキンのオープンやき	ピタパン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー	657 785	31.2 35.8
17	水	ごはん	牛乳	トックのスープ ブルコギ ミニトマト(小:2コ 中:3コ)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん トック さとう あぶら ごま かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが ピーマン にら ミニトマト	662 815	25.5 30.9
18	木	じごなうどん	牛乳	さんさいうどん にくづめいなり やさいのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ にくづめいなり こんぶ	じごなうどん さとう かたくりこ	にんじん ねぎ さんさいミックス しょうが こまつな キャベツ もやし	630 793	25.1 30.9
19	金	日本全国味紀 ごはん	牛乳	さつまじる アジのさんがやき だじこんのサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ アジのさんがやき	ごはん さつまいも あぶら さとう かたくりこ わふうドレッシング	にんじん だいこん ねぎ キャベツ ブロッコリー	651 822	21.9 27.6
22	月	ごはん	牛乳	マーボどうふ しゅうまい(小:2コ 中:3コ) もやしナムル(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しゅうまい	ごはん あぶら さとう かたくりこ ナムルドレッシング	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ もやし きゅうり ほうれんそう	683 857	25.4 31.8
23	火	はちみつパン	コーヒー ミルク	ミネストローネ とうにゅうコロッケ(ソース) キャロットサラダ(ホトルドレッシング)	コーヒーミルク ベーコン だいたい	はちみつパン あぶら さとう とうにゅうクリームコロッケ ソイドレッシング	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト きゅうり コーン もやし	671 838	19.1 23.4
24	水	ごはん	牛乳	とんじる サバのみそに おひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ サバのみそに	ごはん じゃがいも あぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく もやし こまつな ほうれんそう	639 800	27.7 34.6
25	木	ホットちゅうかめん	牛乳	もやしラーメン はるまき ちゅうかサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく なた はるまき	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ ちゅうかドレッシング	にんじん たけのこ もやし にら ねぎ キャベツ きゅうり コーン	643 809	22.6 27.5
26	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー かいそうサラダ(ドレッシングあえ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら たまねぎドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご こんにやく もやし キャベツ コーン	656 798	22.4 26.5
29	月	ごはん	牛乳	やさいスープ ポークチャップ ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズあえ)	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ もやし こまつな きゅうり コーン	719 894	22.9 27.9
30	火	コッペパン スライス	牛乳	ソースやきそば くるぶたウインナー(小:1コ 中:2コ) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	コッペパン やきそば あぶら カクテルゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん みかんシロップづけ パインシロップづけ	679 845	23.6 28.6
31	水	ごはん	牛乳	さわにわん カツオフライ みずなのサラダ(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく いとかもまほこ カツオフライ	ごはん あぶら ごまドレッシング	ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ パプリカ だいこん みずな	632 801 811.9	22.6 28.5 28.6
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。					実施回数 20 回	平均栄養素量	小学校 650 中学校 830	24.0 (18~32) 30.0 (25~40)	



摂取基準 (範囲)