



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	木	じごなうどん	牛乳	カレーうどん とうふナゲット(小:2コ 中:3コ) かいそうサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふナゲット わかめ こんぶ とさかのり	じごなうどん かたくりこ さとう あぶら たまねぎドレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな コーン こんにやく キャベツ	小学校 683	22.0
2	金	ごはん	牛乳	スタミナとんじる イワシのうめに やさしいおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いわしのうめに あじつけおかか	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく こんにやく キャベツ もやし	645	26.6
5	月	ごはん	牛乳	とうふとわかめのみそしる とりにくのマーマレードやき やさしいため	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく	ごはん かたくりこ あぶら マーマレード	ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん	616	26.6
6	火	しよくパン いちごジャム	牛乳	にんじんニョッキのクリームに わかさぎフリッター(小:2コ 中:3コ) カラフルサラダ(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム わかさぎフリッター	しよくパン あぶら にんじんニョッキ イタリアンドレッシング いちごジャム	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー パプリカ	632	22.2
7	水	ごはん	牛乳	ごじる ぶたにくのしょうがやき おひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが たまねぎ こまつな ほうれんそう もやし	667	29.1
8	木	ホットちゅうかめん	牛乳	みそラーメン 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 はるまき	ホットちゅうかめん あぶら さとう ちゅうかドレッシング	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし コーン ねぎ キャベツ きゅうり	669	23.6
9	金	わかめごはん	牛乳	じゃがいものそばろに キャベツのしおこんぶいため れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とりにく しおこんぶ	わかめごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ キャベツ コーン みかん	673	23.0
12	月	すめし	牛乳	さつまじる ジャンボにくだんご(小:1コ 中:2コ) かてめしのぐ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ にくだんご とりにく あぶらあげ	すめし さつまいも あぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ ごぼう たけのこ こんにやく	630	22.1
13	火	こどもパン スライス	牛乳	らんざんやさいのポトフ チキンカツ(ソース) あじさいいろゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー チキンカツ	こどもパン じゃがいも あぶら さとうゼリー ナタデココ	にんじん たまねぎ キャベツ りんごシロップづけ パインシロップづけ	670	23.9
14	水	ごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ しゅうまい(小:2コ) ミニトマト(小:2コ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しゅうまい	ごはん あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ミニトマト	680	25.9
15	木	じごなうどん	牛乳	にくじるうどん ちくわのいそべあげ(小:1コ) やさしいしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおのり しおこんぶ	じごなうどん さとう こむぎこ あぶら	たまねぎ しめじ ねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし	630	25.4
16	金	ごはん	牛乳	さわにわん サワラのしおこうじやき こまつなのびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく いとかまほこ サワラしおこうじづけ あぶらあげ	ごはん あぶら	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	577	24.8
19	月	日本全国味紀行 ごはん	牛乳	こつゆ かつおフライ(ソース) ひきなすり	ぎゅうにゅう とりにく ほたてがいか かつおフライ あぶらあげ	ごはん さといも やきふ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	ごぼう こまつな こんにやく ほししいたけ だいこん にんじん ねぎ	655	25.2
20	火	ツイストパン	牛乳	スバゲティミートソース コールスローサラダ(ホトルドレッシング) キャンディチーズ(小:2コ 中:3コ)	ぎゅうにゅう ぶたにく キャンディチーズ	ツイストパン スバゲティ あぶら コールスロドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	709	26.2
21	水	ごはん	牛乳	たまねぎのみそしる とりにくのみそやき(小:2コ 中:3コ) やさしいうまに	ぎゅうにゅう あぶらあげ ミニチキン ぶたにく こおりとうふ	ごはん じゃがいも さつまいも あぶら さとう	たまねぎ たけのこ にんじん だいこん	669	24.6
22	木	ホットちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン にらまんじゅう(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 なんと にらまんじゅう	ホットちゅうかめん あぶら ナムルドレッシング	にんじん こまつな ねぎ コーン もやし きゅうり ほうれんそう	619	25.8
23	金	むぎごはん	牛乳	ポーカカレー わふうサラダ(ドレッシングあえ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら わふうドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン	690	22.3
26	月	ごはん	牛乳	ワンタンスープ とりのからあげ(小:2コ 中:3コ) チンジャオロースー	ぎゅうにゅう とりにく とりにくからあげ ぶたにく	ごはん ワンタン あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが ピーマン たけのこ	703	24.1
27	火	コッペパン スライス	コーヒ ミルク	ポテトとベーコンのスープ フランクフルト つぼみサラダ(ノンエッグマヨネーズあえ)	コーヒ ベーコン フランクフルト	コッペパン あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー	665	21.6
28	水	ごはん	牛乳	はるさめスープ ガバオライスのぐ 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 ぶたにく	ごはん はるさめ あぶら ごまドレッシング	ねぎ たけのこ にんじん にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ みずな だいこん	620	22.2
29	木	じごなうどん	牛乳	なすのわふうじるうどん ポテトもち きりぼしだいこんのサラダ (ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ	じごなうどん あぶら ポテトもち さとう わふうドレッシング	にんじん なす しめじ ねぎ だいこん ほうれんそう きりぼしだいこん	713	23.6
30	金	ごはん	牛乳	ぐだくさんみそしる わふうおろしハンバーグ やさしいたくあんあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハンバーグ あじつけおかか	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ キャベツ もやし たくあん ほうれんそう	635	23.2
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。								657	24.3
実施回数 22 回								平均栄養素量	
								650	24.0
								摂取基準 (範囲) 小学校 24.0 (18~32) 中学校 30.0 (25~40)	