



# 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		
4	月	わかめごはん	牛乳	どんじり とりにくのしょうゆグリル (小:2コ 中:3コ) おひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにくのしょうゆグリル	わかめごはん 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	小学校 646 中学校 820	25.2 31.6		
5	火	ココアあげパン	★牛乳	ポトフ マカロニサラダ(ノンエッグマヨネーズあえ) れいとうりんご	ぎゅうにゅう ウイナー	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン れいとうりんご	589 739	17.6 22.5		
6	水	ごはん	牛乳	さわにわん サバのみそに あおなごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いとかまほこ サバのみそに	ごはん ごまあえのもと	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう こまつな もやし	600 745	25.8 32.0		
7	木	ホットちゅうかめん	牛乳	かんとんめん はるまき 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 なると はるまき	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ ナムルドレッシング	にんにく にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ コーン もやし きゅうり ほうれんそう	666 833	24.6 30.3		
8	金	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー 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 あぶら わふうドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン りんご キャベツ きゅうり コーン	672 813	21.5 25.2		
11	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 ごもきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく ぶたにく さつまあげ	ごはん さとう かたくりこ マーマレード あぶら	ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ	629 -	25.2 -		
12	火	こどもパンスライス	コーヒー ミルク	ガンボスープ メンチカツ(ソース) コールスローサラダ(ホトルドレッシング)	コーヒーミルク ウイナー メンチカツ	こどもパン あぶら さとう かたくりこ コールスロードレッシング	にんにく セロリ たまねぎ にんじん パプリカ オクラ トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	662 825	23.3 28.3		
13	水	ごはん	牛乳	やさいとたまごのスープ マーボなす れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ なす にんにく しょうが れいとうみかん	633 766	20.7 25.0		
14	木	じごなうどん	牛乳	にくじるうどん おこのみやき やさいのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しおこんぶ	じごなうどん さとう おこのみやき	たまねぎ しめじ ねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし	654 805	23.9 30.1		
15	金	すめし	牛乳	さつまじる わかざきフリッター(小:2コ 中:3コ) かかめしのぐ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかざきフリッター とりにく あぶらあげ	すめし さつままい 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	628 800	21.2 26.4		
19	火	クロワッサン	★牛乳	トマトスパゲティ ウイナー(小:1コ 中:2コ) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ ウイナー	クロワッサン スパゲティ あぶら さとう カクテルゼリー	にんにく にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム みかんシロップづけ パインシロップづけ	658 922	21.0 30.1		
20	水	日本全国味紀行 ごはん	牛乳	じぶにふう ブリみそづけフライ やさいのごぶづけあえ	ぎゅうにゅう とりにく ブリみそづけフライ	ごはん やきふ かたくりこ あぶら	こまつな たけのこ にんじん しめじ キャベツ もやし きゅうり ごぶづけ	653 800	25.0 30.1		
21	木	ホットちゅうかめん	牛乳	サンマーめん やきぎょうざ(小:2コ 中:3コ) 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 ぎょうざ	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	にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン	597 749	22.3 27.8		
22	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 ベーコン だっしふんにゅう	ごはん じゃがいも あぶら	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ	672 831	20.7 24.9		
25	月	ごはん こざかなふりかけ	牛乳	ぐだくさんみそしる とりのからあげ(小:2コ 中:3コ) みずなのサラダ(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりのからあげ こざかなふりかけ	ごはん じゃがいも あぶら ごまドレッシング	にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ パプリカ みずな	724 921	21.3 26.5		
26	火	ツイストパン	★牛乳	クリームシチュー オムレツのトマトソース 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 だっしふんにゅう オムレツ	ツイストパン じゃがいも あぶら さとう イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー パプリカ	723 917	26.6 33.4		
27	水	ごはん	牛乳	はるさめスープ しゅうまい(小:2コ) ホイコーロー	ぎゅうにゅう とりにく しゅうまい ぶたにく	ごはん はるさめ あぶら さとう かたくりこ	ねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく キャベツ ピーマン	614 -	22.7 -		
28	木	じごなうどん	牛乳	きつねうどん しろごまつこね(小:2コ) かいそうサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろごまつこね わかめ こんぶ とさかのり	じごなうどん さとう たまねぎドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ こんにやく キャベツ コーン	669 -	27.5 -		
29	金	十五夜献立 なめし	牛乳	ちくぜんに あかうおのしるしょうゆやき だいこんサラダ(ドレッシングあえ) じゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あかうお	なめし さといも さとう あぶら わふうドレッシング じゅうごやゼリー	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく ほししいたけ キャベツ ブロッコリー だいこん	622 756	24.3 29.5		
※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 19 回	平均栄養量	648 815	23.2 28.4	

今月の嵐山町産農産物

★牛乳の日は、小学校5・6年生と中学生の牛乳が250mlになります。