



# 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	
2	月	ごはん	牛乳	だいにんのみそしる ポテトコロッケ(ソース) とりごぼうごはんのぐ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ごぼん あぶら さとう ポテトコロッケ	だいにん ねぎ にんじん こまつな ごぼう	小学校 662 中学校 811	21.1 25.4	
3	火	ナン	牛乳	ソイキーマカレー コールスローサラダ(ホトルドレッシング) ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ヨーグルト	ナン じゃがいも あぶら コールスロードレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン りんご キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー	602 746	24.2 30.8	
4	水	ごはん	牛乳	じゃがもちじる サバのいちやばし あおなごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく サバのいちやばし	ごはん いもち ごまあえのもと	ごぼう にんじん だいにん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう こまつな もやし	609 768	24.6 30.5	
5	木	ホットちゅうかめん	牛乳	ちゃんぽんめん 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 イカ エビ はるまき	ホットちゅうかめん あぶら ちゅうかドレッシング	にんにく しょうが にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり コーン	669 841	29.3 26.4	
6	金	ごはん	牛乳	ちゅうかふうコーンスープ カオマンガイふうチキン うましおサラダ(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん あぶら かたくりこ さとう おドレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ クリームコーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	645 765	25.2 28.7	
10	火	しよくパン チョコクリーム	牛乳	オニオンスープ しろみぎかなフライ(ソース) 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 しろみぎかなフライ	しよくパン マッシュポテト(チョコクリーム) あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン	727 888	22.5 27.0	
11	水	ごはん	牛乳	マーボどうふ しゅうまい(小:2コ 中:3コ) もやしのちゅうかサラダ (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 パンパンジードレッシング	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 コーン	686 862	25.2 31.6	
12	木	じごなうどん	牛乳	きのこうどん だいがくいも(小:2コ 中:3コ) ひじきいりおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ ひじき	じごなうどん さとう さつまいも あぶら はちみつ	しめじ えのきたけ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし こまつな ほうれんそう	638 799	20.1 24.2	
13	金	すめし	牛乳	ぐたくさんみそしる わかさぎフリッター(小:2コ 中:3コ) かてめしのぐ	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター とりにく あぶらあげ	すめし じゃがいも あぶら さとう	にんじん だいにん しめじ こまつな ねぎ ごぼう たけのこ こんにやく	601 777	19.8 23.9	
16	月	ごはん	牛乳	キムチスープ あげぎょうざ(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 とりにく とうふ たまご ぎょうざ	ごはん あぶら かたくりこ ナムルドレッシング	たまねぎ にんじん いら はくさいキムチ もやし きゅうり ほうれんそう	640 805	21.9 27.1	
17	火	ツイストパン	牛乳	ペンネポロネーゼ かぼちゃオムレツ カラフルサラダ(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく かぼちゃオムレツ	ツイストパン ペンネ あぶら イタリアンドレッシング	にんにく にんじん トマト たまねぎ キャベツ ブロッコリー パプリカ	724 907	27.8 34.0	
18	水	ちゃめし	牛乳	おでん やさいのさつぱりいため りんご	ぎゅうにゅう ちくわ イワシつみれ うずらたまご こんぶ ぶたにく	ちゃめし じゃがいも あぶら	だいにん こんにやく しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな りんご	616 756	23.6 28.4	
19	木	ホットちゅうかめん	牛乳	もやしラーメン にくまん はるさめサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ にくまん はるさめ ちゅうかドレッシング	にんじん たけのこ いら もやし ねぎ きゅうり キャベツ	656 778	24.1 28.0	
20	金	日本全国味紀行 ごはん	牛乳	こくしょ けいちゃんやき やさいのたくあんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく かつおぶし	ごはん さといも あぶら かたくりこ	にんじん ごぼう だいにん ねぎ こんにやく にんにく いら キャベツ しょうが もやし ほうれんそう たくあん	610 766	27.1 34.8	
23	月	ごはん	牛乳	はるさめとにくだんごのスープ とりにくのみそやき(小:2コ 中:3コ) だいにんサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ミートボール とりにくのみそやき	ごはん はるさめ わふうドレッシング	もやし にんじん はくさい キャベツ ブロッコリー だいにん	644 809	22.4 28.2	
24	火	コッペパンスライス	コーヒー ミルク	ポトフ スラッピースョー キャロットサラダ(ホトルドレッシング)	コーヒーミルク ウインナー ぶたにく だいた	コッペパン じゃがいも あぶら さとう パンこ ソイドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン きゅうり	666 835	25.6 31.9	
25	水	わかめごはん	牛乳	にくじゃが あつやきたまご こぎかなスナック	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつやきたまご こぎかなスナック	わかめごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにやく	665 798	27.0 31.2	
26	木	じごなうどん	牛乳	カレーうどん にくづめいなり みずなのサラダ(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ にくづめいなり	じごなうどん さとう かたくりこ ごまドレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しょうが パプリカ だいにん みずな	687 866	24.8 30.6	
27	金	十三夜献立 ごはん	牛乳	ごじる アジのかばやき おひたし(しょうゆ) クリームス さつまじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいた とうにゅう アジでんぶんつき	ごはん あぶら さとう クリームス	ごぼう にんじん ねぎ だいにん こまつな ほうれんそう もやし	678 820	26.8 32.2	
30	月	ごはん	牛乳	さつまじる そぼろごはんのぐ わふうサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく いらたまご わかめ	ごはん さつまいも さとう わふうドレッシング	にんじん だいにん ねぎ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり コーン	642 —	23.6 —	
31	火	ハロウィン献立 メロンパン	牛乳	かぼちゃニョッキのクリームに ミートボール(小:1コ 中:2コ) グリーンサラダ(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 ミートボール	メロンパン かぼちゃニョッキ あぶら フレンチドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	679 836	23.3 28.9	
※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 21回	平均栄養素量	655 812	24.3 29.2
									小学校 650 中学校 830	24.0 (18~32) 30.0 (25~40)