



# 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	ホットちゅうかめん	牛乳	かんどんめん にくまん ナムル(ホトルドレッシング)	きゅうにゅう ぶたにく なると	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ にくまん 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 ほうれんそう だいこん きりぼしだいこん コーン	小学校 683	26.1	
2	金	節分献立 ごはん やさいふりかけ	牛乳	イワシのつみれじる やさいのうまに ふくまめ	きゅうにゅう いわしつみれ ぶたにく こうやどうふ みそだいず	ごはん さつまいも あぶら さとう	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじ たけのこ	642	25.7	
5	月	ごはん	牛乳	はっほうさい あげぎょうざ(小:2コ 中:3コ) ちゅうかサラダ(ドレッシングあえ)	きゅうにゅう ぶたにく イカ エビ うずらたまご ぎょうざ	ごはん あぶら さとう からくりこ ちゅうかドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ねぎ もやし きゅうり コーン	672	26.4	
6	火	くろパン	牛乳	ソースやきそば あんりんフルーツポンチ キャンディチーズ(小:2コ 中:3コ)	きゅうにゅう ぶたにく キャンディチーズ	くろパン やきそば あぶら あんりんどうふ	キャベツ たまねぎ にんじん パインシロップづけ おうとうシロップづけ みかんシロップづけ	692	23.4	
7	水	生徒作成献立 ごはん	牛乳	とんじる わふうおろしハンバーグ あおなごまあえ	きゅうにゅう ぶたにく とうふ ハンバーグ	ごはん じゃがいも あぶら さとう からくりこ ごまあえのもと	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにゃく ほうれんそう こまつな もやし	687	26.8	
8	木	じごなうどん	牛乳	キムチうどん はんぺんチーズフライ(ソース) わふうサラダ(ドレッシングあえ)	きゅうにゅう とうふ とりにく たまご はんぺんチーズフライ わかめ	じごなうどん あぶら かたくりこ わふうドレッシング	たまねぎ にんじん にはら はくさいキムチ キャベツ きゅうり コーン	668	23.6	
9	金	むぎごはん	牛乳	のらぼうなカレー コールスローサラダ (ホトルドレッシング) ヨーグルト	きゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら コールスロドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご のらぼうな キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	711	25.1	
13	火	しよくパン チョコクリーム	牛乳	クリームシチュー ハートのコロッケ(ソース) カラフルサラダ(ホトルドレッシング)	きゅうにゅう とりにく なまクリーム だっしふんにゅう	しよくパン チョコクリーム じゃがいも あぶら コロッケ イタリアントレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ パプリカ	760	26.0	
14	水	ごはん	牛乳	すきやきふうに あつやきたまご りんご	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ やきどうふ あつやきたまご	ごはん しらたき さとう あぶら	ねぎ はくさい しゆんぎく えのきたけ りんご	659	27.4	
15	木	ホットちゅうかめん	牛乳	サンマーめん しゅうまい(小:2コ 中:3コ) うましおサラダ(ドレッシングあえ)	きゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ しおドレッシング	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	600	21.8	
16	金	日本全国味紀行 ちゃめし	牛乳	しずおかおでん アジフライ(ソース) みかんゼリー	きゅうにゅう ちくわ くるはんぺん うずらたまご	ちゃめし あぶら みかんゼリー	だいこん こんにゃく	636	23.4	
19	月	ごはん	牛乳	にくじゃが おひたし(しょうゆ) さいのくにごつぶなっとう	きゅうにゅう ぶたにく さつまあげ なっとう	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく こまつな ほうれんそう もやし	637	24.7	
20	火	コッペパンスライス	コーヒー ミルク	オニオンスープ チリドック つぼみサラダ (ノンエッグマヨネーズあえ)	コーヒーミルク ベーコン フランクフルト ぶたにく	コッペパン あぶら さとう パンこ 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 ブロッコリー カリフラワー	656	21.9	
21	水	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 もやしのちゅうかサラダ (ホトルドレッシング)	きゅうにゅう とりにく たまご	ごはん あぶら かたくりこ さとう パンパンジードレッシング	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 もやし きゅうり コーン	642	25.5	
22	木	じごなうどん	牛乳	みぞれうどん おこのみやき(ソース) のらぼうなのおかかあえ	きゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ かつおぶし	じごなうどん あぶら かたくりこ おこのみやき	にんじん ねぎ だいこん のらぼうな もやし	642	23.6	
26	月	ごはん	牛乳	ぎつまる わかさぎフリッター(小:2コ 中:3コ) とりごぼうごはんのぐ	きゅうにゅう ぶたにく とうふ わかさぎフリッター とりにく あぶらあげ	ごはん さつまいも あぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	625	22.7	
27	火	ツイストパン	牛乳	やさいスープ チキンのバーベキューソース グリーンサラダ(ホトルドレッシング)	きゅうにゅう ベーコン とりにく	ツイストパン あぶら こむぎこ かたくりこ フレンチドレッシング	にんじん たまねぎ もやし こまつな にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	587	24.6	
28	水	ごはん	牛乳	ハヤシシチュー ジャーマンポテト	きゅうにゅう 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	20.7	
29	木	ホットちゅうかめん	牛乳	たんたんめん はるまき はるさめサラダ(ドレッシングあえ)	きゅうにゅう ぶたにく はるまき	ホットちゅうかめん あぶら ごま はるさめ 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 ねぎ きゅうり キャベツ	883	31.1	
※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	平均栄養素量	662 817	24.4 29.2
<b>今月の嵐山町産農産物</b>								摂取基準 (範囲)	小学校 650 中学校 830	24.0 (18~32) 30.0 (25~40)