



は、リクエスト献立です！

| 日付 | 献立名 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | 栄養を完全にする | | | 血や肉になる | | 体の調子を整える | | 力や体温となる | |
|--------|--|--|---------------------|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--|-----------------------|--|---------|--|
| | | | 1群 乳・乳製品・卵 | 2群 魚介・肉・豆・豆製品 | 3群 野菜・いも・果物 | 4群 穀類・油脂・砂糖 | | | | | |
| 8 (水) | 冬野菜カレーライス グリーンサラダ 和風ポトフ 牛乳 りんご | 858 27.8 23.8 3.7 | 牛乳 | とり肉 | ブロッコリー にんじん いんげん はくさい | きゅうり れんこん キャベツ りんご | ごめ 大麦 サラダ油 | | | | |
| 9 (木) | 枝豆ごはん 松風焼き 伊達巻 紅白なます お雑煮 牛乳 だいだいのババロア | 873 40.8 25.8 3 | 牛乳 たまご | とり肉 はんぺん みそ | ほうれん草 にんじん えだまめ だいこん | ねぎ | ごめ 玄米 餅 薄力粉 | 片栗粉 ババロア サラダ油 | | | |
| 10 (金) | ごはん 回鍋肉 きゅうりとわかめのサラダ 中華スープ 牛乳 ミックスベリーゼリー | 971 36.1 34.2 3.2 | 牛乳 たまご | ぶた肉 とうふ | にんじん ピーマン チンゲン菜 キャベツ | たまねぎ コーン えのき わかめ | ごめ 片栗粉 さとう マヨネーズ | オリーブ油 サラダ油 | | | |
| 14 (火) | ごはん 豚肉の和風ソテー ひじきサラダ 味噌汁 牛乳 | 855 29.3 33 3.4 | ぶた肉 とうふ 牛乳 | ぶた肉 みそ | にんじん えだまめ たまねぎ ごぼう | ねぎ ひじき なめこ しめじ | ごめ マヨネーズ サラダ油 | | | | |
| 15 (水) | ごはん 鮭の胡麻焼き 大根きんぴら 味噌汁 牛乳 アップルパイ | 858 32.6 27.5 2.2 | 牛乳 | 鮭 あぶらあげ みそ | にんじん いんげん ほうれん草 だいこん | たまねぎ えのき | ごめ さとう アップルパイ ごま油 | | | | |
| 16 (木) | 食パン ビーフシチュー ハムのマリネサラダ 牛乳 ココアプリン | 827 28.6 36.9 4 | 牛乳 | 牛肉 ロースハム | トマト グリーンピース にんじん たまねぎ | きゅうり じゃがいも ニンニク マッシュルーム | パン オリーブ油 いちごジャム ココアプリン バター | | | | |
| 17 (金) | ごはん ヒレカツの大根おろしソース 味噌汁 ほうれん草のツナ和え 牛乳 県産ヨーグルト | 909 35.3 26.3 2.4 | 牛乳 ヨーグルト | ぶた肉 ツナ あぶらあげ みそ | ほうれん草 にんじん キャベツ ごぼう | たまねぎ だいこん | ごめ パン粉 マヨネーズ サラダ油 | | | | |
| 20 (月) | ごはん 鶏肉のねぎ塩だれ おでん風煮物 味噌汁 牛乳 | 924 39.4 31.5 3.2 | 牛乳 | とり肉 がんもどき みそ | にんじん だいこん たまねぎ ねぎ | わかめ じゃがいも | ごめ さとう ごま油 | | | | |
| 21 (火) | ごはん 白身魚のカレーフリッター 豚汁 白菜の甘酢和え 牛乳 セレクトアイス | 912 35.4 24.9 2.6 | 牛乳 たまご | スケソウダラ ぶた肉 みそ | にんじん はくさい だいこん ごぼう | ねぎ しょうが ニンニク じゃがいも | ごめ ごま油 薄力粉 サラダ油 片栗粉 さとう | | | | |
| 22 (水) | カルボナーラ チキンナゲット かぼちゃサラダ かぶりポトフ 牛乳 | 941 34.1 39.7 3.5 | 牛乳 | とり肉 ベーコン | かぼちゃ にんじん いんげん たまねぎ | かぶ きゅうり じゃがいも | スパゲティ マヨネーズ オリーブ油 | | | | |
| 23 (木) | 海鮮あんかけチャーハン バンバンジーサラダ わかめスープ 牛乳 フルーツ杏仁プリン | 795 32.7 20.8 4.2 | 牛乳 たまご | とり肉 いか えび あさり | にんじん はくさい たまねぎ ねぎ | もやし きゅうり わかめ しいたけ | ごめ ごま油 大麦 片栗粉 杏仁豆腐 | | | | |
| 24 (金) | ごはん 鶏ちゃん焼き(岐阜県) 郷土料理 めった汁(石川県) 牛乳 給食週間ゼリー | 全 868 33.7 25.5 2.6 | 牛乳 | とり肉 ぶた肉 みそ | にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう | だいこん さつまいも しめじ | ごめ フルーツゼリー サラダ油 | | | | |
| 27 (月) | ナシゴレン ゴロゴロサラダ 肉団子スープ(バクソ) 牛乳 | 818 36.4 25.3 3.5 | 牛乳 たまご | とり肉 えび | ピーマン ブロッコリー にんじん カリフラワー | たまねぎ はくさい きゅうり ニンニク | ごめ 大麦 はるさめ さとう | オリーブ油 | | | |
| 28 (火) | ばらすし(大阪府) 肉豆腐(京都府) にゅうめん(奈良県) 牛乳 みかん(和歌山県) | 近畿地方 郷土料理 校給 821 29.2 19.7 3.4 | 牛乳 たまご | ぶた肉 かに とうふ あぶらあげ | にんじん きぬさや たまねぎ れんこん | たけのこ かんぴょう しいたけ ねぎ みかん | ごめ さとう サラダ油 | | | | |
| 29 (水) | ココアパン チキンパルミジャーナ マカロニサラダ ハムと豆のスープ 牛乳 | 822 36.8 34.1 4 | 牛乳 スキムミルク チーズ | とり肉 ロースハム | トマト にんじん グリーンピース コーン | たまねぎ きゅうり いんげん | パン マカロニ 薄力粉 さとう | バター マヨネーズ オリーブ油 | | | |
| 30 (木) | ごはん ヤシオマスの塩焼き 厚焼卵 牛乳 ほうれん草のお浸し すいとん汁 いちご | 栃木県 地場産物 活用献立 週 824 42.1 19.2 2 | 牛乳 たまご | ヤシオマス とり肉 かつお節 | ほうれん草 こまつな にんじん もやし | ねぎ だいこん いちご | ごめ すいとん | | | | |
| 31 (金) | 牛丼 野菜の塩昆布和え なめこの味噌汁 牛乳 ミルクプリン | 864 32.3 26.6 2.8 | 牛乳 | 牛肉 とうふ みそ | こまつな キャベツ たまねぎ ごぼう | ねぎ もやし しょうが なめこ 昆布 | ごめ 大麦 さとう ミルクプリン | サラダ油 | | | |

【生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準】
エネルギー860kcal たんぱく質34g 脂質28g 塩分2.5g

※都合により多少の変更があります。