



# 学校給食予定献立表



日 曜日	献立名	牛乳	材料名				献立 量	たんぱく質 (g)	
			熱や力のもとになる食品	からだをつくる食品	からだの調子を整える食品	調味料・その他			
1 木	ごはん		こめ				581	28.5	
	おちゃぶりかけ		こま			まっちゃ しお			
	ますのしおやき			ます					しお さけ
	こんぶあえ			しおこんぶ	はくさい にんじん こまつな				しょうゆ みりん
	かきたまじる		かきたまじる	たまご もすく	たまねぎ えのきたけ <b>ねぎ</b>				けずりぶし しょうゆ しお
こどものひデザート (小)	こどものひデザート								
かしわもち (中高)	かしわもち								
2 金	バターパン		バターパン				604	22.0	
	かぶとがたハンバーグ		ハンバーグ			ソース			
	フレンチサラダ		なたねあぶら		きゃべつ コーン きゅうり				りんごす しょうゆ しお こしょう
	カレースープ		じゃがいも かたくりこ	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ				がらす (牛) しお 加こ しょうゆ がらマサ タレツ
7 水	むぎごはん		こめ おおむぎ				566	24.3	
	ぶたどん		なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b>				しょうゆ みりん さけ
	みそしる		こんにゃく さんおんとう	あぶらあげ わかめ	はくさい				けずりぶし みそ
8 木	ごはん		こめ				595	24.2	
	マーボ豆腐		ごまあぶら	豆腐	しょうが にんにく				みそ しょうゆ
			さんおんとう	ぶたミンチ	たまねぎ にんじん				トウバンジャン
	きのこスープ		かたくりこ		ほししいたけ <b>ねぎ</b> えのきたけ にんじん ちんげんさい しめじ				がらす (チキン) しお こしょう しょうゆ
9 金	あじつけパン		あじつけパン				598	20.5	
	クラムチャウダー		こめあぶら	あさり チーズ	たまねぎ にんじん パセリ				シチュールウ しお こしょう
			じゃがいも	きゅうにゅう なまクリーム ベーコン		ローリエ しろワイン			
やさいサラダ	なたねあぶら		きゃべつ にんじん グリーンアスパラガス		す しょうゆ しお こしょう				
12 月	ごはん		こめ				560	27.7	
	かんこくのり		かたくりこ ごまあぶら	かんこくのり	しょうが にんにく				さけ しお こしょう
	ヤンニウムチキン		こめこ なたねあぶら	とりにく					トマトケチャップ す トウバンジャン しょうゆ
			ごま さんおんとう						しお こしょう しょうゆ
もやしとツナのソテー	なたねあぶら	まぐろみずに わかめ	もやし こまつな たまねぎ しめじ		がらす (チキン) しょうゆ しお こしょう				
わかめスープ									
13 火	ごはん		こめ				563	25.8	
	あかうおのかおりやき		あかうお	しょうが					さけ しょうゆ さんしょう
	ひじきのいために		なたねあぶら	ひじき	にんじん				しょうゆ みりん
			さんおんとう	あぶらあげ					けずりぶし
みそしる	さつまいも		たまねぎ <b>ねぎ</b>		けずりぶし みそ				
14 水	むぎごはん		こめ おおむぎ				590	20.6	
	チャプチェどん		はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	にんにく きりほしだいこん				がらす (チキン)
			なたねあぶら		たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ				しょうゆ しお こしょう
				わかめ	にら ちんげんさい えのきたけ きゃべつ				さけ トウバンジャン
	にらスープ				みかん パイン おうとう				がらす (チキン) しお こしょう しょうゆ
フルーツカクテル	カクテルゼリー								
15 木	さんさいごはん		こめ	あぶらあげ	さんさいミックス にんじん		568	22.1	
	あつあげ		さんおんとう	あつあげ	たまねぎ ほししいたけ				さけ みりん しょうゆ
	やさいあんがらめ		かたくりこ		にんじん さんどまめ				みりん さけ しょうゆ
	すましじる		ぶ		だいこん にんじん <b>ねぎ</b>				けずりぶし だしこんぶ しょうゆ しお
16 金	コッペパン		コッペパン				591	22.9	
	フランクフルト		なたねあぶら	フランクフルト					トマトケチャップ
	ザワークラウト				きゃべつ				りんごす しお こしょう
			じゃがいも かたくりこ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ				判パガ - 加-ブ - ー- がらす (チキン) コンソメ しお こしょう

日 曜日	献立名	牛乳	材料名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			熱や力のもとになる食品	かたつくししくひん 体を作る食品	からだきよま 体の調子を整える食品	あじりょう 調味料・その他		
19 月	ごはん		こめ				577	26.1
	とりにくの マーマレードやき			とりにく	マーマレード	しょうゆ さけ トウバンジャン		
	ほうれんそうと コーンのソテー		なたねあぶら	ベーコン	きゃべつ ほうれんそう コーン	しお こしょう		
	みそしる			あぶらあげ	たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b>	けずりぶし みそ		
20 火	ごはん		こめ				579	22.8
	いわしのかばやき		かたくりこ さんおんとう	いわし		さけ しお しょうゆ みりん		
	こまつなとはるさめの いためもの		こめこ なたねあぶら		しょうが こまつな にんじん	しょうゆ しお こしょう		
	みそしる		はるさめ ごまあぶら さんおんとう	ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ <b>ねぎ</b>	しょうゆ けずりぶし みそ		
21 水	むぎごはん		こめ おおむぎ				579	23.8
	わふうカレーどん		かたくりこ	ぶたにく	<b>たまねぎ ねぎ</b> しょうが	けずりぶし カレーこ		
	すのもの		なたねあぶら	あぶらあげ	にんじん ほししいだけ	しょうゆ みりん しお		
			ごまあぶら さんおんとう	ちりめんじゃこ	きゃべつ にんじん にんにく	しょうゆ しお す からし		
22 木	わかめごはん		こめ			たきこみわかめ	568	20.4
	とりじゃが		じゃがいも なたねあぶら	とりにく	<b>たまねぎ</b> にんじん	しょうゆ みりん		
	みそしる		さんおんとう		さんどまめ	さけ		
					だいこん にんじん <b>ねぎ</b>	けずりぶし みそ		
23 金	こがたコッペパン		コッペパン				607	26.2
	チョコクリーム		チョコクリーム					
	きゃべつとチキンの スパゲティ		スパゲティ	とりにく	きゃべつ にんにく こまつな	しおこうじ さけ しょうゆ		
	コーンスープ		なたねあぶら		<b>たまねぎ</b> えのきだけ コーン クリームコーン	しお こしょう みそ 加-こ がらスープ(チキン)		
26 月	ごはん		こめ				582	24.6
	にくどうふ		なたねあぶら かたくりこ	ぶたにく	<b>たまねぎ</b> にんじん	けずりぶし さけ		
	みそしる		さんおんとう	とうふ	しめじ ちんげんさい	しょうゆ みりん		
				わかめ	もやし にんじん	けずりぶし みそ		
27 火	むぎごはん		こめ おおむぎ				568	24.2
	さばのてりやき		ごま	さば	しょうが	さけ しょうゆ みりん		
	ごまあえ		こんにゃく	さつまあげ	きゃべつ にんじん こまつな	しょうゆ みりん		
	たぬきじる		かたくりこ	あぶらあげ	だいこん にんじん しょうが <b>ねぎ</b>	にほし けずりぶし しょうゆ		
28 水	ごはん		こめ				596	24.8
	だいずととりにくの みそいため		こめこ なたねあぶら	とりにく	しょうが にんにく	みそ しょうゆ		
	はるさめスープ		かたくりこ	だいず	<b>たまねぎ</b> にんじん	みりん さけ		
			さんおんとう		たけのこ さんどまめ			
29 木	ごはん		こめ				602	24.9
	ぶりかけ					かつおぶりかけ		
	ぶたにくの ケチャップやき			ぶたにく	しょうが にんにく	しょうゆ ウスターソース トマトケチャップ		
	イタリアンサラダ		オリーブあぶら		きゃべつ コーン パプリカ	しお こしょう りんごす しるワイン		
30 金	ミルクパン		ミルクパン				612	23.2
	ツナとポテトの カップやき		じゃがいも	まぐろみずに チーズ	にんじん コーン グリーンピース	しお こしょう ノンエッグマヨネーズ		
	さんどまめのソテー		なたねあぶら	ベーコン	もやし さんどまめ	しょうゆ しお こしょう		
	コンソメスープ				<b>たまねぎ</b> にんじん えのきだけ パセリ	がらスープ(チキン) コンソメ しょうゆ こしょう		

※ 太字は、八幡市産の野菜です。

栄養量は、上段 小学部、下段 中・高等部です。

\* 都合により、献立を変更する場合があります。

4月13日～10月13日まで、大阪・関西万博が開催されます。万博では、いろいろな国や地域がパビリオンを出展しています。給食でも、万博にちなんで外国料理を提供します。日本とは違った食文化を体験してください。