













学校給食予定献立表



日 曜日	献立名	牛乳	材 料 名				栄 養 量		
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
7 木 端午の節句	ごはん		こめ						
	とうふハンバーグ			ハンバーグ	だいこん	しょうゆ みりん			
	おろしソース					けずりぶし			
	ほうれんそうと コーンのソテー		なたねあぶら	ベーコン	ほうれんそう きゃべつ コーン	しお こしょう	624	22.4	
	すましじる			かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ しお	751	25.5	
カープゼリー		カープゼリー							
8 金 (外国料理)	ミルクパン		あじつけパン						
	クラムチャウダー		こめあぶら じゃがいも	あさり チーズ ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	シチュールウ しお こしょう ローリエ しろワイン がらスープ(チキン)	591	20.8	
	やさしいサラダ		なたねあぶら さんおんとう		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	751	25.7	
11 月 八五 十月 八二 夜	ごはん		こめ						
	おちゃふりかけ		ごま			しお まっちゃ			
	とりにくとあつあげの にもの		なたねあぶら さんおんとう	とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん さんどまめ	さけ みりん しょうゆ けずりぶし	644	26.9	
	みそしる				きゃべつ にんじん ねぎ	けずりぶし みそ	822	33.3	
12 火	ごはん		こめ						
	ぶたにくとやさいの あまからいため		ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	ぶたにく	しょうが にんにく きゃべつ たまねぎ にんじん ねぎ	さけ しお こしょう みそ しょうゆ トウバンジャン	564	22.8	
	はるさめスープ		はるさめ		はくさい えのきたけ ちんげんさい	がらスープ(チキン) しお こしょう しょうゆ	717	28.0	
13 水	むぎごはん		こめ おおむぎ						
	ハヤシライス		なたねあぶら	ぎゅうにく なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	ハヤシルウ あかワイン ウスターソース しょうゆ しお こしょう ローリエ がらスープ(チキン)	605	20.9	
	きゃべつサラダ		なたねあぶら さんおんとう		きゃべつ にんじん さんどまめ	す しょうゆ しお こしょう	767	25.4	
	オレンジ				オレンジ				
14 木	ごはん		こめ						
	さわらのなんぶやき		ごま	さわら	しょうが	さけ しょうゆ みりん	601	26.5	
	ごもくビーフン		ビーフン ごまあぶら	ぶたにく	しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん	オイスターソース しょうゆ	778	34.3	
	みそしる			あぶらあげ	はくさい ねぎ	けずりぶし みそ			
15 金	あじつけパン		あじつけパン						
	だいたいのカレーに		なたねあぶら	だいたいの ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ	カレー しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース ローリエ がらスープ(チキン)	586	25.9	
	ツナサラダ	ジョア ブレン		まぐろみずに	きゃべつ コーン もやし	ノンエッグマヨネーズ しお こしょう	746	32.5	
18 月 (山菜の味)	さんさいごはん		こめ	あぶらあげ	さんさいみずに(わらび たけのこ えのきたけ) にんじん	さけ みりん しょうゆ			
	いもに		さといも なたねあぶら こんにやく さんおんとう	ぎゅうにく	にんじん しろねぎ	さけ みりん しょうゆ	609	22.2	
	すましじる		ふ		たまねぎ にんじん ねぎ	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ しお	759	27.6	
	ひゅうがなつゼリー		ひゅうがなつゼリー						
19 火	ごはん		こめ						
	チキンなんばん		こめこ なたねあぶら かたくりこ さんおんとう	とりにく		しょうゆ す みりん ノンエッグタルタルソース	614	27.3	
	もやしサラダ		なたねあぶら さんおんとう		もやし にんじん どうみょう	す しょうゆ しお こしょう	773	33.5	
	きのこスープ				えのきたけ しめじ にんじん ちんげんさい	がらスープ(チキン) しょうゆ しお こしょう			

にち ようび 曜日	こんだて 献立名	せうじゅう 牛乳	ざいりょう 材 料 名				まい 栄	よう 養	りょう 量
			ねつ 熱や力のもとになる食品	からだつく 体を作る食品	からだ 体の調子を整える食品	ちようみりよう 調味料・その他			
20 水	むぎごはん ちゅうかどん		こめ おおむぎ なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ えび いか	しょうが にんにく にんじん きゃべつ たけのこみずに ほししいたけ さんどまめ	しお こしょう しょうゆ さけ オイスターソース ちゅうかスープのもと	585 747	28.0 34.6	
	ビーフンスープ		ビーフン	とりひきにく	たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく	がらスープ (チキン) さけ しょうゆ しお こしょう			
21 木	ごはん ますのしおやき カレーポテト		こめ じゃがいも バター	ます  ハム ベーコン		しお さけ しお こしょう カレーこ	602 743	30.1 33.7	
	みそしる		とうふ わかめ	だいこん	けずりぶし みそ				
	22 金		こがたコッペパン いちごジャム わふうスパゲティ		コッペパン		いちごジャム		606 744
わふうスパゲティ	スパゲティ なたねあぶら	とりにく きざみのり	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ		しょうゆ しお こしょう				
きゃべつのごまスープ	ごま ごまあぶら	ぶたにく	きゃべつ にんじん ねぎ しょうが		がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう				
25 月	ごはん ぶたにくのしょうがやき ごまずあえ		こめ さんおんとう ごま	ぶたにく ごま	しょうが きゃべつ にんじん ほうれんそう	しょうゆ さけ みりん す しょうゆ	601 756	25.6 30.8	
	みそしる		あつあげ	たまねぎ こまつな	けずりぶし みそ				
	26 火		えだまめごはん あかうおのかおりあげ		こめ こめこ かたくりこ なたねあぶら	わかめ あかうお 	えだまめ しょうが もやし さんどまめ	しお さけ みりん さけ しょうゆ さんしょう	619 750
さんどまめのソテー かきたまじる	なたねあぶら かたくりこ	ベーコン たまご もずく	たまねぎ えのきたけ ねぎ		しょうゆ しお こしょう けずりぶし しょうゆ しお				
27 水	むぎごはん ドライカレー		こめ おおむぎ なたねあぶら さんおんとう		ぎゅうひきにく ぶたひきにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	カレーこ ウスターソース しお こしょう がらスープ (チキン)	597 762	25.0 30.6
にらスープ			わかめ	こまつな にら きゃべつ えのきたけ	がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう				
28 木	ごはん とうふのうまに			こめ なたねあぶら ごまあぶら かたくりこ さんおんとう	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ さんどまめ にんじん ほししいたけ	しょうゆ しお こしょう さけ オイスターソース がらスープ (チキン)	632 794	25.6 30.9
すのもの	なたねあぶら 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	す しょうゆ しお からし				
ヨーグルト		ヨーグルト							
29 金	バターパン ココット		バターパン なたねあぶら	たまご ぎゅうひきにく	たまねぎ マッシュルーム	トマトチャップ ウスターソース あかうお しお こしょう	596 725	25.2 28.6	
	アーモンドサラダ		アーモンド さんおんとう オリーブあぶら		きゃべつ にんじん ほうれんそう	りんごす しょうゆ しお こしょう			
	わかめスープ			わかめ	もやし しめじ	がらスープ (チキン) しょうゆ しお 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。



みなさんは、食べものの好ききらいがありますか？
わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。
毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。
食品によって含まれる栄養素の割合は違います。
そのため、いろいろなものを食べてほしいと思います。
すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

