



# 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	体を作る食品	からだを調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1月	ちゃめし		こめ ごま	だいず		ばんちゃ しお	628 802	26.4 33.1
	あつあげの やさいあんがらめ		さんおんとう	あつあげ	たまねぎ さんどまめ にんじん ほししいたけ	さけ みりん しょうゆ けずりぶし		
	いもにじる		かたくりこ		にんじん しめじ	けずりぶし		
			さといも なたねあぶら こんにゃく	ぶたにく あぶらあげ		しょうゆ しお		
2月	ごはん		こめ				583 737	25.8 31.2
	とりにくのごまてりやき		ごまあぶら ごま	とりにく		しょうゆ みりん さけ		
	こまつなとはるさめの いためもの		はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	しょうが こまつな にんじん	しょうゆ しお こしょう		
	オニオンスープ		さんおんとう	ベーコン	たまねぎ えのきたけ パセリ	がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう		
3月	むぎごはん		こめ おおむぎ				586 739	23.2 28.5
	ねぎしおぶたどん		ごまあぶら ごま	ぶたにく	もやし にんじん にんにく ねぎ	さけ しお こしょう		
	コーンスープ		かたくりこ		たまねぎ にんじん コーン ちんげんさい クリームコーン	がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう		
	あじさいゼリー		かたくりこ					
4月	ごはん		こめ				599 716	27.2 29.8
	あじのしょうがだれ		こめこ さんおんとう	あじ	たまねぎ しょうが にんにく	さけ しお す しょうゆ トウバンジャン		
	おかかあえ		かたくりこ なたねあぶら		きりぼしだいこん にんじん こまつな	しょうゆ みりん す		
	なめこじる			わかめ	なめこ ねぎ	けずりぶし みそ		
5月	コッペパン		コッペパン				639 794	26.8 33.5
	チョコクリーム		チョコクリーム					
	チキンフリカッセ		バター	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんにく マッシュルーム しめじ パセリ	シチュールウ しろワイン しお こしょう がらスープ (チキン)		
	パブリカサラダ		オリーブあぶら さんおんとう		きゃべつ あかパブリカ きいろパブリカ	りんごす しろワイン しお こしょう		
8月	ごはん		こめ				603 746	23.6 28.9
	ホイコーロー		ごまあぶら さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんにく きゃべつ にんじん ねぎ	さけ しお トウバンジャン みそ しょうゆ こしょう		
	かんてんスープ			かんてん	もやし ねぎ にんじん	がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう		
	プリン			プリン				
9月	ごはん		こめ				618 742	22.0 24.9
	アスパラいりかきあげ		こめこ なたねあぶら	えび	アスパラガス たまねぎ	しお ベーキングパウダー		
	ひじきのいために		こむぎこ	たまご	にんじん	しょうゆ みりん		
	みそしる		なたねあぶら さんおんとう	ひじき あぶらあげ わかめ	にんじん えのきたけ しめじ こまつな	けずりぶし けずりぶし みそ		
10月	むぎごはん		こめ おおむぎ				597 762	26.8 33.3
	とわだバラやきどん		さんおんとう ごま	ぎゅうにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	みりん さけ しょうゆ しお コチュジャン		
			かたくりこ		しめじ すりおろしりんご			
	つみれじる		なたねあぶら こんにゃく	つみれ	だいこん にんじん ねぎ	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ		
11月	うめちりめん		こめ				574 727	27.0 32.8
	ほっけのいちやぼし		さんおんとう	ほっけ		うめちりめん		
	きゃべつとこまつなのソテー		なたねあぶら	ベーコン	きゃべつ こまつな	しお こしょう		
	かきたまじる		かたくりこ	たまご	たまねぎ いら	けずりぶし しょうゆ しお		
12月	あじつけパン		あじつけパン				587 752	22.6 28.3
	チリコンカーン		じゃがいも こむぎこ	ひよこまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	トマトチャップ ウスターソース しお しょうゆ あかワイン		
			なたねあぶら	ぶたひきにく	パセリ	りんごがー バブリカ こしょう		
	コーンサラダ		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		
15月	ごはん		こめ				574 730	23.0 28.2
	やきどうふの みそそぼろに		さんおんとう	やきどうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	みそ しょうゆ トウバンジャン		
			かたくりこ	ぶたひきにく	ほししいたけ ねぎ	がらスープ (チキン)		
	ちゅうかスープ		なたねあぶら ごまあぶら		はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう		

にち 日 曜日	こんだて 献立名	せうじゅう 牛乳	さいりょう 材 料 名				まいようりょう 栄 養 量	
			あつちから 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	ちようりょう 調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
16 火	ごはん		こめ					
	くじらのたつたあげ		こめこ かたくりこ なたねあぶら	くじら	しょうが	さけ しょうゆ	594	31.1
	こんぶあえ			しおこんぶ	きゃべつ にんじん オクラ	しょうゆ みりん	758	38.7
	みそしる		ぶたにく わかめ	もやし こまつな	けずりぶし みそ			
17 水	おぎごはん		こめ おおむぎ					
	さんしょくどん		さんおんとう なたねあぶら	たまご とりひきにく	しょうが	しょうゆ さけ	585	22.9
	みそしる			わかめ	ほうれんそう きゃべつ しめじ	しょうゆ みりん さけ けずりぶし みそ	747	28.3
18 木 (メ 外 国 料 理)	メキシカンライス		こめ バター	ぶたひきにく	たまねぎ にんじん ピーマン	か-こ こしょう ウスターソース	593	21.8
	かぼちゃとまめのサラダ		なたねあぶら	ミックスビーンズ	かぼちゃ レモンじる	しお 卵白 トマトケチャップ	740	27.1
	ポソレ			とりにく	きゃべつ にんじん たまねぎ レモンじる コーン マッシュルーム	ノンエッグマヨネーズ りんごすし しお がらスープ(チキン) しお こしょう コンソメ		
19 金 (季 節 の 果 物)	こがたコッペパン		こめ					
	りんごジャム		コッペパン		りんごジャム		571	21.7
	スパゲティナポリタン		スパゲティ	ウインナー	たまねぎ ピーマン	トマトケチャップ トマトピューレ しお	710	27.2
	あおなスープ	なたねあぶら		にんじん トマトみず	ウスターソース しょうゆ こしょう			
	びわ			こまつな もやし	がらスープ(チキン)			
	びわ			えのきたけ	しょうゆ しお こしょう			
22 月	にんじんごはん		こめ もちごめ	きざみこんぶ	にんじん	さけ しょうゆ		
	とりじゃが		じゃがいも さんおんとう なたねあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ	さけ みりん しょうゆ	552	21.1
	すましじる			とうふ	はくさい ねぎ	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ しお	697	25.9
23 火	ごはん		こめ					
	さばのマーマレードやき		さば	マーマレード	さけ しょうゆ トマトジャム	601	24.9	
	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	782	32.6
	みそしる		あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	けずりぶし みそ			
24 水	おぎごはん		こめ おおむぎ					
	ちゅうらうみどん		なたねあぶら	もずく	たまねぎ ピーマン	しょうゆ みりん さけ	594	20.7
	ABCスープ		かたくりこ さんおんとう	ぶたひきにく	しょうが コーン にんじん		753	25.5
	アセロラゼリー	アルファベットマカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	がらスープ(チキン) しお しょうゆ こしょう コffee			
25 木	ごはん		こめ					
	とりにくのカレーあげ		こむぎこ かたくりこ	とりにく		さけ しお こしょう カレーこ	602	27.7
	きゃべつサラダ		なたねあぶら		きゃべつ	す しょうゆ	769	34.5
	みそしる	さんおんとう	とうふ わかめ	にんじん きゅうり しめじ	しお こしょう けずりぶし みそ			
26 金 (カ ナ ダ 料 理)	こくとうパン		こくとうパン					
	プーティン		じゃがいも こむぎこ なたねあぶら バター	チーズ		コンソメ	585	20.0
	えだまめのしおゆで				えだまめ	しお	758	25.1
	やさいスープ	ジョア ブルベリ		きゃべつ たまねぎ しめじ	がらスープ(チキン) しょうゆ しお こしょう			
29 月	ごはん		こめ					
	のりつくだに			のりつくだに			612	27.3
	ゆでぶたのわふうソース		さんおんとう	ぶたにく	きゃべつ もやし にんじん ピーマン しょうが	す しょうゆ	777	33.8
	みそしる	ごま さつまいも		たまねぎ ねぎ	けずりぶし みそ			
30 火	ごはん		こめ					
	ますのバターやき		バター なたねあぶら	ます		しお こしょう	597	29.1
	マカロニソテー		ペンネ なたねあぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	トマトケチャップ トマトピューレ コンソメ しお こしょう	731	32.0
	わかめスープ		わかめ	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			

※ 太字は、八幡市産の野菜です。

\* 都合により、献立を変更する場合があります。

栄養量は、上段 小学部、下段 中・高等部です。



6月11日から7月19日にかけて、アメリカ合衆国・カナダ・メキシコで、2026FIFAワールドカップが開催されます。



給食でも、ワールドカップ開催地になんだ外国料理を提供します。