



学校給食よていこんだて表

奈半利町学校給食センター

2023年度

日(曜)	牛乳	主食 ごはん・めん	献立名	食品名						※ 食 量 (3歳以上)		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (色)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		幼	小	中
				たんぱく質が多い	しほりが多い	たんぱく質が多い	おとしが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	エネルギー	たんぱく質	脂 質
1 (金)		おむぎごはん	しいらのフライマスタートマヨソース つたからサラダ はくさいとしめじのスープ	新メニュー! こめ おむぎ パン さとう	あぶら マヨネース ごま	しいら とうじょう	ぎょうじょう ひじき	ごまつな にんじん	もやし はくさい しめじ しょうが	530 23.1 34.1	639 27.6 32.5	795 33.9 31.5
4 (月)		おむぎごはん	マーボー豆腐 ちゅうかなます	こめ おむぎ さとう かたくりこ	あぶら	豆腐 ぶたにく みぞ	ぎょうじょう	にんじん ねぎ	たまねぎ グリンピース しょうが だいこん きゅうり	508 22.2 32.4	607 26.4 31.1	753 32.3 30.2
5 (火)		おむぎごはん	おこのみふうとりのからあげ ごまつなのおひだし 豆腐とわかめのすましじる	新メニュー! こめ おむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	とりにく かつおぶし 豆腐	ぎょうじょう あおのり わかめ	ごまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし えのきたけ だいこん	503 23.3 34.5	577 25.8 31.7	687 28.9 29.1
6 (水)		ごまつな ぶたどん	はりはりづけ じゃがいものみぞしる	こめ おむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく みぞ かつおぶし	ぎょうじょう	にんじん ごまつな ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん きゅうり しめじ	486 23.7 23.1	582 28.3 21.3	716 34.7 20.0
7 (木)		おむぎごはん	とりにくのマーレードやき ごぼうサラダ コンソメスープ	こめ おむぎ	マヨネース	とりにく ツナ	ぎょうじょう わかめ	にんじん 人参り	ごぼう きゅうり たまねぎ しめじ	491 19.3 30.2	591 22.8 28.8	730 27.7 27.5
8 (金)		おむぎごはん	ししゃもフライ ゆずぶたとやさいのいりに	こめ おむぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく みぞ	ぎょうじょう ししゃも	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ ごんにゃく	530 24.2 27.8	675 31.0 26.9	810 36.6 25.6
11 (月)		ひじき ごはん	ほうれんそうとたくあんのごまあえ えのきたけのすましじる	こめ さとう	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ 豆腐 かつおぶし	ひじき ぎょうじょう	にんじん ほうれんそう ねぎ	えだまめ ごぼう たくあん えのきたけ	445 21.6 35.4	529 25.6 34.2 (4年 せし)	653 31.1 32.8
12 (火)		おむぎごはん	とりのバーベキューソース キャベツのツナマヨサラダ ごもくスープ	こめ おむぎ さとう	あぶら ごま マヨネース	とりにく ツナ	ぎょうじょう	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり ごぼう しめじ はくさい	508 20.8 34.0	612 25.0 32.8	756 30.4 31.9
13 (水)		ゆずぶた カレー	コーンサラダ きょうぼうのせりー	こめ おむぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく	ぎょうじょう	にんじん	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ ゆず	573 18.1 27.2	689 21.0 26.0	859 35.5 24.9
14 (木)		おむぎごはん	さほのこうみあげ もやしのごまあえ ひじきののもの	こめ おむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	さほ かつおぶし あぶらあげ だいず	ぎょうじょう ひじき	にんじん	しょうが だいこん もやし ごんにゃく	497 21.9 35.1	600 26.3 33.8	740 32.0 33.0
15 (金)		ちゅうじょう ごもくずし	じゃがいものあげがらめ けんちんじる	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	ごま あぶら	あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ かつおぶし	ごんぼ ぎょうじょう	にんじん	ゆず ごぼう しいたけ だいこん	492 18.8 30.7	588 22.0 29.4	726 26.5 28.0
19 (火)		おむぎごはん	さけのしおやき かみかみあえ くたくさんみぞしる	こめ おむぎ さとう じゃがいも	あぶら	さけ 八木 とうふ みぞ	ぎょうじょう	にんじん ごまつな ねぎ	きりほしだいこん きゅうり ごんにゃく えのきたけ	462 23.6 24.4	550 28.4 22.4	なし
20 (水)		おむぎごはん	かつおのノルウェーふう グリーンサラダ わかめスープ	こめ おむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	かつお とうふ	ぎょうじょう わかめ	ねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし えのきたけ	495 23.2 30.7	594 27.6 29.2	なし
21 (木)		おむぎごはん	ゆずぶたとだいこんのもの やさしいゆずあえ	こめ おむぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく ちくわ	ぎょうじょう	にんじん さやいんげん ごまつな	ごんにゃく だいこん しいたけ キャベツ きゅうり ゆず	460 24.3 24.1	549 28.8 22.3 (5年 せし)	679 35.5 20.3
22 (金)		コッペパン	てりやきキン スバゲティサラダ ポトフ	パン コッペパン さとう スバゲティ じゃがいも	マヨネース	とりにく ツナ ベーコン	ぎょうじょう	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	450 25.0 39.4	598 34.0 39.4 (4・5 年せし)	669 35.7 35.1
25 (月)		おむぎごはん	にこみハンバーグ だいずとキャベツのサラダ オニオンスープ	こめ おむぎ さとう	あぶら	だいず	ぎょうじょう わかめ	トマト にんじん 人参り	たまねぎ しめじ もやし キャベツ レモン	514 21.2 29.2	620 25.1 27.6	770 30.7 26.6
26 (火)		おむぎごはん	チンジャオロース パンサンサー	こめ おむぎ さとう はるさめ	あぶら	ぶたにく	ぎょうじょう	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり	472 22.7 23.3	566 27.0 21.1	699 32.7 19.8
27 (水)		ごもく ラーメン	ごぼうチップス ツナいりかいそうサラダ ビーチセリー	ちゅうかめん こむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	ぶたにく ちくわ ツナ	ぎょうじょう かいそう	にんじん ねぎ	もやし コーン ごぼう キャベツ だいこん ゆず	482 20.0 27.1	598 24.1 24.8	696 27.6 24.7
28 (木)		おむぎごはん	いりどり もやしとコーンのおひだし りんご	こめ おむぎ さとう	あぶら	とりにく	ぎょうじょう	にんじん ねぎ	ごんにゃく たまねぎ しいたけ ごぼう もやし コーン りんご	529 19.8 27.4	631 23.3 26.1	773 28.3 25.1
29 (金)		ごまつな ごはん	ゆずぶたのれいしゅぶサラダ おつきみだんごじる	こめ おむぎ しらたももち	あぶら	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし	ぎょうじょう わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう ごんにゃく キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ	479 19.2 28.4	572 22.4 26.4	707 26.9 25.0

※材料の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
給食全体で、**ノンエックマヨネース**を使用しています。

なはり産ゆずぶた使用...