

令和6年度



大和高田市学校給食献立表



中学校版

日	曜 日	献立名	食 品 名						栄 養 価		
			魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など		米・パン・麺・砂糖・油など				
			血液・骨・歯をつくる		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる				
			たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
1	水	 減量ごはん かやくうどん ツナひじきの炒め煮 ぶどうゼリー	とり肉 かまぼこ 油あげ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	干しいたけ	米 うどん さとう ぶどうゼリー	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	749 24.8 14.8	Kcal g g
2	木	 減量パン ハンバーグ マカロニサラダ トマトと卵のスーフ ミルメーク	ハンバーグ ツナ たまご とり肉	牛乳	トマト チンゲン菜	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン マカロニ 片くり粉 ミルメーク	マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	751 31.9 29.8	Kcal g g
7	火	 ごはん カレーロール サラダ 豆乳汁	ぶた肉 油あげ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン 干しいたけ	米 カレーロール じゃがいも	米油 ごま コーンクリーミー ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	816 24.5 25.4	Kcal g g
8	水	 ごはん 鰯の竜田揚げ 切干大根の煮物 みそけんちん汁	鰯 平天 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	切干しだいこん 大根 ごぼう 干しいたけ	米 さとう 板こんにやく	ごま油 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	748 27.4 21.5	Kcal g g
9	木	 チリビーンズドッグ 春野菜のポトフ スライスチーズ	ウインナー だいず とり肉	牛乳 スライスチーズ	にんじん ピーマン トマト スナッペンえんどう	たまねぎ にんにく 土しょうが キャベツ	パン さとう 片くり粉 じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	794 35.1 33	Kcal g g
10	金	 麦入りごはん 麻婆厚揚げ きゅうりとキャベツの中華和え 鶏団子スープ	厚あげ ぶた肉 赤みそ とり肉だんご	牛乳	にんじん 青ねぎ にら	たまねぎ にんにく 土しょうが きゅうり キャベツ 白菜 黒きくらげ ごぼう	米 麦 さとう 片くり粉 はるさめ	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	742 25.4 19.9	Kcal g g
13	月	 ごはん カレーライス しらすとキャベツのサラダ ヨーグルト	とり肉 だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト 枝豆 しらな	たまねぎ にんにく りんご キャベツ コーン	米 じゃがいも	米油 ごま コーンクリーミー ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	845 24.9 23.1	Kcal g g
14	火	 ごはん チキンカツ ひじきのサラダ 高田の三葉汁	とり肉 白みそ みそ チキンカツ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな しらな 青ねぎ 枝豆	大根 土しょうが れんこん	米 そうめん	ごま マヨネーズタイプ 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	807 30.5 25	Kcal g g
15	水	 ごはん 豚肉のごまみそ焼き 冷奴 春雨スープ	ぶた肉 赤みそ 冷奴 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン にら	たまねぎ 干しいたけ 黒きくらげ	米 さとう はるさめ	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	723 27.3 20.5	Kcal g g
16	木	 減量パン 野菜コロッケ ニョッキのクリームスープ フルーツ (みかん)	ベーコン	ジョア(マスカット) 牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草	たまねぎ セロリー みかん	パン 野菜コロッケ ポテトニョッキ	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	737 23.9 16.9	Kcal g g
17	金	 減量麦入りごはん 肉じゃが だし巻き卵 あかねちりめん	ぶた肉 厚あげ たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 枝豆	たまねぎ 土しょうが キャベツ 片平あかね	米 麦 系こんにやく さとう じゃがいも	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	756 27.4 18.9	Kcal g g
20	月	 ごはん さばのぶり辛焼 系こんにやくの旨煮 なめこ汁	さば 牛肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 青ねぎ	土しょうが なめこ	米 系こんにやく さとう	ごま 米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	748 27.7 25.3	Kcal g g
21	火	 ごはん ちくわの大和茶揚げ 大豆和え 豚汁 フチゼリー (アセロラ)	ちくわ だいず かつお節 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	大和茶 キャベツ ごぼう	米 天ぷら粉 さとう 板こんにやく じゃがいも フチゼリー(アセロラ)	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	790 29 19.7	Kcal g g
22	水	 ごはん 炒り豆腐のつつみ焼き たけのこの煮物 かきたま汁	とり肉 厚あげ たまご とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ えのきたけ	米 板こんにやく さとう 片くり粉		エネルギー たんぱく質 脂質	719 30.6 17.5	Kcal g g
23	木	 減量揚げパン アスパラベーコン かぼちゃだっぶりシチュー	きな粉 ベーコン とり肉	牛乳	アスパラガス パプリカ かぼちゃ にんじん	コーン たまねぎ	パン グラニュー糖	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	769 27.7 29.2	Kcal g g
24	金	 麦入りごはん みそおでん 無限ピーマン 小魚	とり肉 とり肉だんご 厚あげ ちくわ 白みそ みそ	牛乳 昆布 小魚	ピーマン にんじん	大根	米 麦 板こんにやく さとう さとう	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	637 28.7 18.2	Kcal g g
27	月	 ごはん 鮭メンチカツ 高野豆腐の卵とじ 利休汁	鮭 とり肉 たまご 高野豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ	米 さとう 片くり粉	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	812 31.4 26.9	Kcal g g
28	火	 ごはん 鶏肉のみそ焼き きんぴらごぼう たぬき汁	とり肉 みそ 油あげ 平天	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 土しょうが ごぼう 大根 えのきたけ	米 さとう 板こんにやく 片くり粉	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	742 28 18.9	Kcal g g
29	水	 ごはん ほたてのから揚げ 春じゃがいもの煮物 みそ汁	ホタテ ぶた肉 ちくわ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	土しょうが にんにく たまねぎ	米 小麦粉 片くり粉 さとう じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	752 29.7 18.4	Kcal g g
30	木	 減量パン ミートスパゲティ 大根サラダ 型抜きチーズ	ぶた肉 牛肉 ツナ	ジョア(マスカット) チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム 大根 コーン きゅうり	パン スパゲッティ	オリーブ油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	680 30.7 15.5	Kcal g g
31	金	 麦入りごはん チャフチェ つくね もずくスープ	ぶた肉 つくね ベーコン	牛乳 もずく	ピーマン にんじん 青ねぎ	たまねぎ にんにく 土しょうが 干しいたけ	米 麦 はるさめ さとう 片くり粉	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	703 21.6 17.9	Kcal g g

※ 栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。
※ 都合により給食内容を変更することがあります。
※ この献立の栄養価は食品成分表H訂で計算しています。

< 5 月が旬の食材 >



たまねぎ



スナッペンとう



いちご



たけのこ



さわら

< 今月のカミカミメニュー >

☆8日 みそけんちん汁

☆28日 きんぴらごぼう

