



令和元年6月 学校給食献立表



日	献立	血や肉になるもの	熱や力のもとなるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
					小学校	中学校	
3月	牛乳 きのこピラフ トマトドレッシングサラダ 野菜スープ	牛乳,豚肉,鶏肉,調製豆乳	精白米,ひまわり油,上白糖,オリーブ油,米粉	にんじん,ごぼう,玉葱,まいだけ,グリーンピース,キャベツ,もやし,トマト,レモン,とうもろこし,缶詰(カレー),コーン缶,さやいんげん	566 21.1 17.8 1.9	695 25.4 20.8 2.7	Kcal g g g
4	牛乳 ひじきご飯 メダイの竜田揚げ きんぴらごぼう みそ汁	牛乳,鶏肉,ひじき,油揚げ,メダイ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,米油,つきごんにゃく,白炒りごま	にんじん,しょうが,ごぼう,れんこん,だいこん,キャベツ,ねぎ	614 24.3 19.7 2.7	767 30.7 23.8 3.2	Kcal g g g
5	牛乳 肉みそうどん バリバリサラダ 果物	牛乳,豚ひき肉,大豆,赤みそ	うどん,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,ワントンの皮,米油	にんにく,干し椎茸,にんじん,玉葱,グリーンピース,もやし,コーン缶,キャベツ	649 24.3 19.0 2.7	790 29.7 22.2 3.3	Kcal g g g
6	牛乳 キムチチャーハン 比 団子の春雨入り ナムル	牛乳,豚肉,トビミンチ	精白米,ひまわり油,白炒りごま,かたくり粉,カット春雨,ごま油,上白糖	しょうが,にんにく,にんじん,白菜キムチ,グリーンピース,ねぎ,キャベツ,生しいたけ,さやいんげん,こまつな,もやし	605 24.1 16.2 2.5	730 28.8 18.0 3.1	Kcal g g g
7	牛乳 ご飯 揚げ魚のあんかけ からし和え ごま汁	牛乳,さわか,木綿豆腐,白みそ	精白米,かたくり粉,ひまわり油,三温糖,上白糖,じゃがいも,白すりごま	しょうが,玉葱,まいだけ,もやし,にんじん,キャベツ,こまつな,ごぼう,だいこん,ねぎ	649 25.9 21.3 1.9	691 18.9 19.1 2.4	Kcal g g g
10	牛乳 豚カルピ丼 みそけんちん汁 果物	牛乳,豚肉,油揚げ,赤みそ	精白米,つぶ麦,ごま油,上白糖,じゃがいも,板こんにゃく	にんにく,しょうが,りよくとうもろやし,玉葱,ごぼう,にんじん,だいこん,あしたば,果物	667 26.5 18.6 2.2	817 32.2 21.8 2.7	Kcal g g g
11	牛乳 麦ご飯 じゃがいものピリ辛煮 切干大根サラダ	牛乳,鶏肉,赤みそ	精白米,押し麦,ひまわり油,つきごんにゃく,じゃがいも,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,さやいんげん,切干しいたごん,キャベツ	640 22.2 13.2 1.4	776 26.3 14.7 1.8	Kcal g g g
12	牛乳 あんかけラーメン 海藻サラダ ごま蒸しパン	牛乳,豚肉,カットわかめ,海藻ミックス,たまご,調製豆乳	冷凍ラーメン(給食会),ひまわり油,かたくり粉,三温糖,ごま油,薄力粉,上白糖,白すりごま,白炒りごま	しょうが,にんじん,玉葱はくさい,まいだけ,のこ(氷煮),もやし,生しいたけ,チンゲン菜,キャベツ,だいこん	636 28.7 19.4 2.3	788 35.3 22.9 2.7	Kcal g g g
13	牛乳 ご飯 鶏肉の南部焼き 明日葉の海苔酢あえ みそ汁	牛乳,鶏肉,刻みのり,白みそ,赤みそ	精白米,白炒りごま,上白糖,黒炒りごま,ひまわり油,じゃがいも	しょうが,キャベツ,にんじん,あしたば,生しいたけ,玉葱,さやいんげん	606 23.6 17.0 2.0	760 29.7 20.6 2.4	Kcal g g g
14	牛乳 きなこ揚げパン ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳,きな粉(大豆),鶏肉,ウィンナー	コッペパン,米油,上白糖,ひまわり油,じゃがいも	にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,キャベツ,かぶ	681 22.4 28.3 2.5	822 26.4 34.4 3.0	Kcal g g g
17	牛乳 枝豆ご飯 塩肉じゃが ごま酢和え	牛乳,豚肉	精白米,ひまわり油,つきごんにゃく,じゃがいも,上白糖,白すりごま	むき枝豆,にんじん,玉葱,さやいんげん,キャベツ	639 23.5 15.1 1.8	776 27.9 17.2 2.2	Kcal g g g
18	牛乳 パゲティ入り カリカリごぼうサラダ 果物	牛乳,豚ひき肉,大豆	スパゲティ,ひまわり油,薄力粉,上白糖,米油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,マッシュルーム,青ピーマン,キャベツ,きゅうり,ごぼう,果物	666 24.8 23.4 2.0	814 29.7 28.0 2.5	Kcal g g g
19	牛乳 ムロ節ご飯 比 入り卵焼き 明日葉のごま和え みそ汁	牛乳,ムロ節,トビミンチ,たまご,赤みそ,白みそ,カットわかめ	精白米,ひまわり油,上白糖,白すりごま,じゃがいも	しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,あしたば	612 31.2 15.7 2.4	757 38.6 18.3 3.6	Kcal g g g
20	牛乳 ご飯 魚のあずま煮 野菜炒め 豚汁	牛乳,メダイ,豚肉,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	精白米,米油,かたくり粉,上白糖,白炒りごま,ひまわり油,じゃがいも,板こんにゃく	しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな	667 25.7 21.9 2.0	836 32.4 27.0 2.5	Kcal g g g
21	牛乳 コッペパン イチゴジャム グラタン 卵とトマトのスープ	牛乳,鶏肉,ひよこまめ(ゆで),ミックスチーズ,ウィンナー,たまご	コッペパン,ひまわり油,有塩バター,薄力粉,マカロニ	いちごジャム,玉葱,にんじん,マッシュルーム,まいだけ,コーン缶,トマト	677 25.0 27.1 3.1	886 31.5 33.4 3.8	Kcal g g g
24	牛乳 きんぴら丼 みそ汁 果物	牛乳,豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,押し麦,ひまわり油,つきごんにゃく,上白糖,白炒りごま,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,さやいんげん,果物	623 21.2 13.9 1.6	754 25.5 15.6 1.9	Kcal g g g
25	牛乳 昆布ご飯 鶏のねぎ塩焼き 大根とヒジキの和風サラダ みそ汁	牛乳,刻み昆布,油揚げ,鶏肉,ひじき,白みそ,赤みそ	精白米,ひまわり油,上白糖,ごま油,白すりごま	にんじん,しょうが,にんにく,ねぎ,だいこん,はくさい,もやし	615 23.5 23.0 2.2	769 29.4 28.3 2.7	Kcal g g g
26	牛乳 ご飯 肉豆腐 揚げじゃがいもサラダ 果物	牛乳,木綿豆腐,豚肉	精白米,上白糖,ひまわり油,しらたき,じゃがいも,米油	にんじん,玉葱,生しいたけ,ねぎ,えのきたけ,コーン缶,れんこん,ごぼう,むき枝豆,果物	697 26.6 19.5 1.4	832 32.1 23.1 1.8	Kcal g g g
27	牛乳 塩うどん 青のり豆ポテト 果物	牛乳,鶏肉,大豆,あおのり	うどん,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,じゃがいも,米油	にんじん,玉葱,ねぎ,こまつな,果物	612 19.0 22.1 2.2	746 23.1 26.3 2.7	Kcal g g g
28	牛乳 タコライス 洋風卵スープ 果物	牛乳,ダイスチーズ,豚ひき肉,大豆,鶏肉,たまご	精白米,押し麦,オリーブ油,かたくり粉	にんにく,玉葱,キャベツ,きゅうり,トマト,にんじん,コーン缶,チンゲン菜,果物	646 26.8 18.9 2.2	788 32.6 22.4 2.7	Kcal g g g

※ 都合により献立及び食材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※ 魚はできる限り八丈島産のものを使用しているため、水揚げ状況などによって使用できる魚が変わります。

