

令和元年9月 学校給食献立表

日	献立	血や肉になるもの	熱や力のもとになるもの	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	
2月	始業式						
3火	牛乳 ポークカレー キャベツサラダ オレンジ	牛乳,豚肉	精白米,押し麦,ひまわり油,薄力粉,じゃがいも,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,グリーンピース,コーン缶,キャベツ,きゅうり,オレンジ	710 230 229 1.9	824 262 25.9 2.2	Kcal g g g
4水	牛乳 ご飯 魚のねぎみそ焼き 切干のピリ辛炒め みそ汁	牛乳,さわか,白みそ,★刺み昆布,豆腐,赤みそ,★カットわかめ	精白米,ごま油,上白糖,ひまわり油,じゃがいも	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,切干しいごん,だいごん	604 254 15.9 2.5	697 29.1 17.5 2.9	Kcal g g g
5木	牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 バリバリサラダ	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,豆腐	精白米,押し麦,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,ワンタンの皮,米油,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,だけのこ(水煮),干し椎茸,ねぎ,グリーンピース,もやし,コーン缶,キャベツ	634 25.1 18.5 2.1	733 28.7 20.6 2.4	Kcal g g g
6金	牛乳 わかめご飯 鶏肉の照り焼き みそ汁 もやしのサラダ	牛乳,鶏肉,★カットわかめ,豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,上白糖,ひまわり油,ごま(いり)	しょうが,キャベツ,だいごん,もやし,ねぎ	574 230 17.0 2.4	661 26.2 18.8 2.9	Kcal g g g
9月	牛乳 豚丼 みそ汁	牛乳,豚肉,白みそ,赤みそ	精白米,押し麦,ひまわり油,しらたき,上白糖,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,玉葱,生しいだけ,さやいんげん	596 21.3 13.2 2.4	687 24.2 14.2 2.8	Kcal g g g
10火	牛乳 ムロ節ご飯 めだいのみそがらめ 明日葉のごま和え みそ汁	牛乳,ムロ節,めだい,赤みそ,白みそ,★カットわかめ	精白米,ごま油,上白糖,ひまわり油,白すりごま,じゃがいも	しょうが,キャベツ,あしたば,にんじん	639 35.1 15.4 2.5	739 40.7 16.9 2.9	Kcal g g g
11水	牛乳 なす入りが「ゲティ」ミートソース 野菜サラダ なし	牛乳,豚ひき肉,大豆	スパゲティ,ひまわり油,薄力粉,米油,上白糖,ごま油	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,なす,キャベツ,もやし,なし	628 239 20.3 2.3	726 27.3 22.8 2.7	Kcal g g g
12木	牛乳 コーンピラフ 切干大根サラダ 野菜チャウダー	牛乳,鶏肉,ウィンナー,調製豆乳	精白米,ひまわり油,上白糖,ごま油,じゃがいも,米粉	にんじん,玉葱,コーン缶,マッシュルーム,青ピーマン,切干しいごん,キャベツ,はくさい,グリーンピース	605 19.7 17.1 2.5	698 22.2 18.9 2.9	Kcal g g g
13金	牛乳 食パン グラタン トマトのスープ	牛乳,鶏肉,ミックスチーズ,ウィンナー	食パン,ひまわり油,薄力粉,マカロニ,かたくり粉	玉葱,にんじん,まいだけ,なす,コーン缶,トマト	631 222 25.9 3.0	729 25.2 29.5 3.6	Kcal g g g
16月	敬老の日						
17火	牛乳 ご飯 魚の南蛮漬け ごま酢和え みそ汁	牛乳,しいら切り身,豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,かたくり粉,米油,上白糖,白すりごま	しょうが,玉葱,にんじん,あしたば,キャベツ,だいごん,ねぎ	604 26.1 16.5 2.4	697 29.9 18.2 2.8	Kcal g g g
18水	牛乳 さんまの蒲焼き丼 豚汁 オレンジ	牛乳,さんま,豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ	精白米,かたくり粉,米油,上白糖,白炒りごま,じゃがいも,板こんにゃく	しょうが,ごぼう,にんじん,だいごん,ねぎ	719 26.5 29.2 2.6	835 30.4 33.4 3	Kcal g g g
19木	牛乳 五目うどん きゃべつの甘酢和え おはぎ	牛乳,鶏肉,油揚げ	うどん,ひまわり油,かたくり粉,上白糖,大福もち	生しいだけ,にんじん,玉葱,ねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし	677 24.5 13.6 3.1	784 28 14.7 3.6	Kcal g g g
20金	牛乳 ご飯 松風焼き もやしとキャベツのサラダ みそ汁	牛乳,鶏肉,豚ひき肉,赤みそ,油揚げ,白みそ	精白米,パン粉,上白糖,かたくり粉,白炒りごま	ねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,コーン缶,だいごん,にんじん	610 26.7 17.7 2.2	704 30.6 19.6 2.4	Kcal g g g
23月	秋分の日						
24火	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁 みかん	牛乳,豚ひき肉,高野豆腐,白みそ,赤みそ,★カットわかめ	精白米,ひまわり油,上白糖,白炒りごま,じゃがいも	玉葱,にんじん,干し椎茸,あしたば,キャベツ,みかん	610 26.5 17.5 2.1	704 30.4 19.4 2.4	Kcal g g g
25水	牛乳 ご飯 魚のカレー 醤油揚げ 野菜炒め みそ汁	牛乳,メダイ,白みそ,赤みそ,★カットわかめ	精白米,米油,かたくり粉,ひまわり油	しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,生しいだけ,玉葱,ねぎ	640 22.2 27.4 2.0	740 25.2 31.3 2.3	Kcal g g g
26木	牛乳 みそラーメン スパイシーポテトビーンズ オレンジ	牛乳,豚肉,赤みそ,大豆(国産・乾)	冷凍ラーメン,ひまわり油,ごま油,上白糖,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,コーン缶,ごまつな,果物	609 22.0 18.8 2.7	703 25 21 3.2	Kcal g g g
27金	牛乳 ココア揚げパン 枝豆サラダ キャベツとウィンナーの煮込	牛乳,豚肉,ウィンナー	コッパン,米油,上白糖,ごま油,ひまわり油	むき枝豆,キャベツ,もやし,コーン缶,玉葱,にんじん	661 23.3 16.7 2.2	765 26.6 18.4 2.4	Kcal g g g
30月	牛乳 ご飯 魚のおろしポン酢かけ ひじきの甘辛炒め みそ汁	牛乳,さわか,豚ひき肉,★ひじき,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,ひまわり油,上白糖,板こんにゃく	だいごん,レモン,しょうが,にんじん,もやし,玉葱,ごまつな	660 21.9 16.4 2.2	764 24.9 18.1 2.5	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。