

# 令和元年7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	
1月	牛乳 スタミナ丼 わかめスープ オレンジ	牛乳,豚肉,★カットわかめ	精白米,つぶ麦,ひまわり油,上白糖,かたくり粉	にんにく,しょうが玉葱,たけのこ(水煮),青ピーマン,赤ピーマン,生しいたけ,にんじん,もやし,コーン缶,オレンジ	566 21.1 17.8 1.9	695 25.4 20.8 2.7	Kcal g g g
2火	牛乳 鶏ごぼうピラフ ごまだれサラダ 炸かみ入	牛乳,鶏肉,豚肉,大豆	精白米,ひまわり油,ごま(ぬり),上白糖,じゃがいも	にんにく,ごぼう,にんじん,玉葱,コーン缶,青ピーマン,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,しょうが,トマト	614 24.3 19.7 2.7	767 30.7 23.8 3.2	Kcal g g g
3水	牛乳 五目冷やしうどん ごぼうチップス オレンジ	牛乳,豚肉,油揚げ	うどん,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,米油,白炒りごま	生しいたけ,もやし,にんじん,こまつな,きゅうり,ごぼう,オレンジ	649 24.3 19.0 2.7	790 29.7 22.2 3.3	Kcal g g g
4木	牛乳 ご飯 かつお入 レモン和え 中華スープ	牛乳,豚肉,★うすら卵(水煮缶詰)	精白米,ごま油,かたくり粉	にんじん,たけのこ(水煮),青ピーマン,こまつな,もやし,レモン,干し椎茸,はくさい,チンゲン菜	605 24.1 16.2 2.5	730 28.8 18.0 3.1	Kcal g g g
5金	牛乳 七夕ちらし 魚と大豆のみそがらめ 七夕汁 パッションフルーツ	牛乳,鶏肉,★錦糸卵,★焼き刻みのり,メダイ,大豆,赤みそ	精白米,上白糖,白炒りごま,ひまわり油,かたくり粉,米油,そうめん	にんじん,生しいたけ,むき枝豆,しょうが,だいこん,まいたけ,こまつな,パッションフルーツ	649 25.9 21.3 1.9	691 18.9 19.1 2.4	Kcal g g g
8月	牛乳 ご飯 鶏肉の唐揚げ 野菜の中華和え みそ汁	牛乳,鶏肉,白みそ,赤みそ,★カットわかめ	精白米,上白糖,かたくり粉,薄力粉,米油,白炒りごま,ごま油,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,きゅうり,もやし,こまつな,キャベツ	667 26.5 18.6 2.2	817 32.2 21.8 2.7	Kcal g g g
9火	牛乳 わかめご飯 加肉じゃが ごま酢和え すいか	牛乳,豚肉	精白米,ひまわり油,つきこんやく,じゃがいも,上白糖,白すりごま	にんじん,玉葱,さやいんげん,キャベツ,スイカ	640 22.2 13.2 1.4	776 26.3 14.7 1.8	Kcal g g g
10水	牛乳 ジャーチャー麺 青のり豆ポテト じゃごサラダ	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,大豆,★あおのり,★ちりめんじゃこ	蒸し中華めん,ひまわり油,上白糖,ごま油,かたくり粉,じゃがいも,米油	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ,もやし,きゅうり,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
11木	牛乳 ご飯 揚げ魚のおろしポン酢かけ 明日葉のごま和え みそ汁	牛乳,メダイ,赤みそ,木綿豆腐,白みそ	精白米,かたくり粉,ひまわり油,上白糖,白すりごま,さといも	しょうが,だいこん,レモン,キャベツ,あしたば,にんじん,生しいたけ,さやいんげん	606 23.6 17.0 2.0	760 29.7 20.6 2.4	Kcal g g g
12金	牛乳 きなこ揚げパン 貝だくさんスープ ツナサラダ オレンジ	牛乳,きな粉(大豆),鶏肉,ツナフレーク ホワイト	コッペパン,米油,上白糖,ひまわり油	にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,トマト,ズッキーナ,なす,キャベツ,コーン缶,きゅうり,レモン,オレンジ	681 22.4 28.3 2.5	822 26.4 34.4 3.0	Kcal g g g
15月	海の日						Kcal g g
16火	牛乳 ガバオライス 中華風卵スープ オレンジ	牛乳,鶏肉,大豆,豚肉,★たまご	精白米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,玉葱,青ピーマン,赤ピーマン,コーン缶,しょうが,生しいたけ,にんじん,チンゲン菜,オレンジ	666 24.8 23.4 2.0	814 29.7 28.0 2.5	Kcal g g g
17水	牛乳 揚げクリーム 枝豆サラダ オレンジ	牛乳,鶏肉,粉チーズ	スバゲティ,ひまわり油,無塩バター,薄力粉	にんじん,玉葱,コーン缶,マッシュルーム,さやいんげん,むき枝豆,キャベツ,もやし,オレンジ	612 31.2 15.7 2.4	757 38.6 18.3 3.6	Kcal g g g
18木	牛乳 夏野菜カレー キャベツサラダ	牛乳,豚肉	精白米,押し麦,ひまわり油,薄力粉,米油,上白糖	にんにく,しょうが玉葱,にんじん,トマト,青ピーマン,なす,西洋かぼちゃ,コーン缶,キャベツ,きゅうり	667 25.7 21.9 2.0	836 32.4 27.0 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。