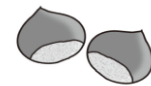




令和元年10月 学校給食献立表



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	
1火	牛乳 チャーハン もやしとわかめの和え物 春雨スープ	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、★カットわかめ	精白米、ひまわり油、上白糖、ごま油、ごま(いり)、かたくり粉、カット春雨、こま	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、生しいたけ、さやいんげん	597 24.9 18.3 2.5	734 30.3 21.4 3.1	Kcal g g g
2水	牛乳 ねぎ塩豚丼 かんもと大豆の揚げ煮 りんご	牛乳、豚肉、大豆	精白米、つぶ麦、ごま油、さつまいも、かたくり粉、米油、こま、上白糖	ねぎ、にんにく、もやし、レモン、こねぎ、★りんご	708 26.4 21.5 2	879 32.2 25.6 2.5	Kcal g g g
3木	牛乳 わかめご飯 じゃがいものピリ辛煮 海苔酢あえ りんご	牛乳、鶏肉、赤みそ、★焼き刻みのり	精白米、ひまわり油、つきこんにゃく、じゃがいも、上白糖	にんじん、玉葱、さやいんげん、キャベツ、★りんご	636 22.1 2.6 1.9	785 26.5 14 2.4	Kcal g g g
4金	牛乳 ご飯 魚のみそ焼き ごま酢和え みそ汁	牛乳、メダイ、白みそ、赤みそ	精白米、白すりごま、上白糖、じゃがいも	キャベツ、にんじん、生しいたけ、玉葱、さやいんげん	628 22.7 2.1 1.9	775 27.4 24.9 2.4	Kcal g g g
7月	牛乳 ターメリックライス ドライカレー キャベツサラダ りんご	牛乳、豚ひき肉、大豆	精白米、ひまわり油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、コーン缶、★りんご	652 21.6 20.9 1.9	806 26 20.9 2.4	Kcal g g g
8火	牛乳 ご飯 ムロの酢豚風 わかめスープ りんご	牛乳、ムロアジそぎ切り、★カットわかめ	精白米、ひまわり油、上白糖、かたくり粉、米油	にんじん、玉葱、だけのご(水煮)、生しいたけ、青ピーマン、しょうが、干し椎茸、もやし、コーン缶、★りんご	665 24.1 8.2 2.2	823 29.1 21.3 2.8	Kcal g g g
9水	牛乳 ご飯 魚のおろしポン酢かけ 白滝と根菜の炒めもの かんも汁	牛乳、さわか、豚肉、白みそ、赤みそ	精白米、ひまわり油、上白糖、しらたき、ごま、ごま油、さつまいも	だいこん、レモン、にんじん、れんこん、だけのご(水煮)、玉葱、あしたば	627 25.4 16.4 1.8	773 30.9 18.9 2.2	Kcal g g g
10木	牛乳 ご飯 魚のごまだれ焼き 切干大根と野菜の炒め物 みそ汁	牛乳、メダイ、ウィンナー、豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、ひまわり油、ごま、上白糖、じゃがいも	にんにく、にんじん、切干しだいこん、こまつな、だいこん、さやいんげん	612 23.7 17.7 2.1	754 28.7 20.6 2.6	Kcal g g g
11金	牛乳 食パン ホットの豆乳クリーム煮 カリカリごぼうサラダ	牛乳、豚肉、ウィンナー、調製豆乳	食パン、ひまわり油、じゃがいも、上白糖、米油	いちごジャム、にんにく、玉葱、にんじん、まいだけ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ごぼう	620 21.2 3.2 2.2	764 25.2 27.8 2.8	Kcal g g g
14月	体育の日						
15火	牛乳 あんかけ丼 切干大根サラダ りんご	牛乳、豚肉、★うずら卵(水煮缶詰)	精白米、ひまわり油、かたくり粉、三温糖、ごま油	しょうが、にんじん、玉葱、はくさい、だけのご(水煮)、もやし、生しいたけ、チンゲン菜、切干しだいこん、キャベツ、★りんご	602 23.1 15.6 1.8	741 27.9 17.9 2.2	Kcal g g g
16水	牛乳 さつまいもご飯 豆腐の旨煮 もやしの酢和え	牛乳、豆腐、豚肉、ツナフレークホワイト	精白米、さつまいも、黒炒りごま、上白糖、ひまわり油、つきこんにゃく、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、だけのご(水煮)、しめじ、グリーンピース、キャベツ、もやし	609 25.1 16.4 2	750 30.5 18.9 2.5	Kcal g g g
17木	牛乳 ご飯 ビ入り卵焼き 明日葉のごま和え みそ汁	牛乳、トビミンチ、★たまご、赤みそ、豆腐、白みそ	精白米、ひまわり油、上白糖、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、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	608 26.4 16.2 2.1	749 32.2 18.7 2.6	Kcal g g g
18金	牛乳 肉みそうどん バリバリサラダ りんご	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、ワンタンの皮、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、★りんご	653 23.9 19.1 2.4	807 29.2 2.4 3	Kcal g g g
21月	牛乳 ご飯 鶏肉の唐揚げ 煮びたし みそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ、★カットわかめ	精白米、上白糖、かたくり粉、米油	しょうが、にんにく、あしたば、キャベツ、だいこん、玉葱	666 24.7 23.3 2	824 30.2 7.9 2.5	Kcal g g g
22火	即位礼正殿の儀の行われる日						
23水	牛乳 栗ご飯 大根とヒジキの和風サラダ 豚汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、★ひじき、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、むき栗、ひまわり油、上白糖、ごま油、白すりごま、じゃがいも、板こんにゃく	にんじん、だいこん、はくさい、ごぼう、ねぎ、こまつな	584 23.9 19.1 2.2	717 29.2 24.2 8	Kcal g g g
24木	牛乳 きなこ揚げパン ツナサラダ きのごシチュー オレンジ	牛乳、きな粉(大豆)、ツナフレークホワイト、鶏肉、粉チーズ	コッペパン、米油、上白糖、ごま油、ひまわり油、じゃがいも、無塩バター、薄力粉	にんじん、キャベツ、コーン缶、きゅうり、玉葱、ほんしめじ、まいだけ、生しいたけ、さやいんげん、果物	763 25.8 32.6 2.3	950 31.5 40.2 9	Kcal g g g
25金	牛乳 ご飯 ひじきふりかけ 高野豆腐の卵とし レモン和え	牛乳、★かえり煮干し、★ひじき、鶏肉、高野豆腐、★たまご	精白米、ごま、ひまわり油、上白糖、かたくり粉、ごま	干し椎茸、玉葱、あしたば、キャベツ、にんじん、もやし、レモン	618 26.4 19.1 2	762 32.2 22.4 2.5	Kcal g g g
28月	牛乳 鶏ごぼうピラフ ソースサラダ みかん	牛乳、鶏肉	精白米、ひまわり油、米粉、上白糖	にんにく、ごぼう、にんじん、玉葱、コーン缶、赤ピーマン、グリーンピース、どうもろこし缶詰(のり)、キャベツ、もやし、みかん	659 21.6 19.1 2.1	815 26.2 24.2 6	Kcal g g g
29火	牛乳 ご飯 さといもの煮物 ゆかり和え りんご	牛乳、豚肉	精白米、ひまわり油、板こんにゃく、さといも、上白糖	にんじん、玉葱、キャベツ、★りんご	612 20.8 13 1.5	754 25.1 4.51 8	Kcal g g g
30水	牛乳 ご飯 魚のムニエル ジャーマンポテト 貝たくさん野菜スープ	牛乳、ナメモンガラ(トミメ)、ペーコン	精白米、ひまわり油、薄力粉、オリーブ油、じゃがいも、マカロニ	レモン、玉葱、にんじん、にんにく、キャベツ、だいこん、さやいんげん	609 23.9 15.1 2.5	750 29.1 7.23 1	Kcal g g g
31木	牛乳 鮭のクリームスープ 万博ビーズ りんご	牛乳、しろさけ、粉チーズ、大豆	スパゲティ、ひまわり油、有塩バター、薄力粉、かたくり粉、米油、上白糖、ごま油	玉葱、にんじん、マッシュルーム、さやいんげん、キャベツ、もやし、★りんご	604 25.6 17.8 2.2	791 30.2 27.1 2.6	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。