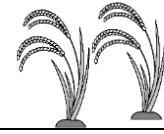




# 令和元年11月 学校給食献立表



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		
					糖質	脂質	Kcal
					小学校	中学校	
1金	カレーライス わかめサラダ みかん	★牛乳、鶏肉、★カットわかめ	精白米、★押し麦、ひまわり油、★薄力粉、じゃがいも、上白糖、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、キャベツ、だいこん、もやし、みかん	692 20.9 21.3 2.1	858 25.1 25.3 2.6	Kcal g g g
4月	振替休日						
5火	ご飯 魚のハーブ焼き 大根とヒジキの和風サラダ みそ汁	牛乳、メダイ、たまご、粉チーズ、ひじき、白みそ、赤みそ	精白米、薄力粉、パン粉、ひまわり油、ごま油、ごま、じゃがいも	にんじん、だいこん、はくさい、生しいたけ、玉葱、さやいんげん	645 23.7 20.2 1.9	797 28.7 23.9 2.4	Kcal g g g
6水	きんぴら丼 みそ汁 みかん	牛乳、豚肉、白みそ、赤みそ、カットわかめ	精白米、押し麦、ひまわり油、つきこんにゃく、上白糖、ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、キャベツ、みかん	663 23.1 14.4 1.8	820 27.9 16.3 2.2	Kcal g g g
7木	パンのスパゲティ じゃがいもハニーサラダ りんご	牛乳、鶏肉、粉チーズ	スパゲティ、ひまわり油、有塩バター、米粉、じゃがいも	にんじん、玉葱、まいだけ、マッシュルーム、しめじ、コーン缶、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、りんご	636 22.2 24.1 1.8	785 26.8 28.9 2.2	Kcal g g g
8金	食パン 手づくりリンゴジャム オムレツ 野菜サラダ 豆乳コーンスープ	牛乳、豚ひき肉、たまご、鶏肉、豆乳	食パン、上白糖、ひまわり油、米粉	りんご、レモン、玉葱、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし缶詰(ｸﾞﾗｰﾝ)、コーン缶、さやいんげん	645 26.0 24.3 2.3	797 31.7 29.2 2.9	Kcal g g g
11月	ねぎ塩豚丼 みそ汁 りんご	牛乳、豚肉、白みそ、赤みそ、カットわかめ	精白米、つぶ麦、ごま油、ごま、じゃがいも	ねぎ、にんにく、もやし、レモン、こねぎ、キャベツ、りんご	631 25.2 17.8 2.3	778 30.7 20.8 2.9	Kcal g g g
12火	ご飯 魚のあずま煮 明日葉の海苔酢あえ みそ汁	牛乳、メダイ、焼き刻みのり、白みそ、赤みそ、カットわかめ	精白米、米油、かたくり粉、上白糖、ごま	キャベツ、にんじん、あしたば、生しいたけ、もやし、玉葱、ねぎ	630 22.5 19.3 2.1	777 27.2 22.7 2.6	Kcal g g g
13水	わかめご飯 鶏肉のスタミナ焼き 野菜炒め みそ汁	牛乳、鶏肉、豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、上白糖、ひまわり油、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、だいこん、さやいんげん	589 23.5 17.2 2.3	724 28.5 20.9 2.9	Kcal g g g
14木	ご飯 魚のねぎ塩焼き 切干のピリ辛炒め みそ汁	牛乳、さわら、刻み昆布、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、ごま油、上白糖、ひまわり油	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、切干しいたけ、もやし、玉葱、さやいんげん	582 24.9 16.9 2.0	715 30.3 19.6 2.5	Kcal g g g
15金	あんかけ皿うどん レモン和え みかん	牛乳、豚肉、うずら卵(水煮缶詰)、たまご、調製豆乳	うどん、ひまわり油、かたくり粉、上白糖、薄力粉、三温糖	しょうが、にんじん、玉葱、はくさい、だけのこ(水煮)、もやし、干し椎茸、チンゲン菜、キャベツ、レモン、みかん	655 25.6 17.4 2.4	810 31.2 20.2 3	Kcal g g g
18月	ビビンバ 卵スープ りんご	牛乳、豚ひき肉、大豆、カットわかめ、たまご	精白米、押し麦、ごま油、三温糖、上白糖、ごま、かたくり粉	にんにく、にんじん、もやし、こまつな、玉葱、えのきたけ、りんご	638 24.0 18.3 2.2	788 29.1 21.4 2.8	Kcal g g g
19火	パゲティミート 明日葉サラダ みかん	牛乳、豚ひき肉	スパゲティ、ひまわり油、薄力粉、上白糖	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、あしたば、キャベツ、もやし、コーン缶、みかん	649 25.0 20.4 2.1	802 30.4 24.1 2.6	Kcal g g g
20水	麦ご飯 麻婆豆腐 ナムル りんご	牛乳、トビミンチ、赤みそ、豆腐	精白米、つぶ麦、ひまわり油、上白糖、かたくり粉、ごま、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、こまつな、もやし、りんご	643 27.6 15.4 2.3	794 33.8 17.6 2.9	Kcal g g g
21木	みそラーメン煮 バリバリサラダ サイダーゼリー	牛乳、豚肉、赤みそ、寒天	冷凍ラーメン、ひまわり油、ごま油、上白糖、ワントンの皮、米油	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、こまつな、みかん缶、もも缶	591 24.3 16.6 2.6	726 29.5 19.2 3.3	Kcal g g g
22金	食パン クリームシチュー コーンサラダ	牛乳、鶏肉、粉チーズ	食パン、ひまわり油、じゃがいも、無塩バター、薄力粉、ごま油	にんじん、玉葱、マッシュルーム、さやいんげん、もやし、キャベツ、コーン缶、レモン	688 23.4 30.6 2.4	853 28.3 37.4 3	Kcal g g g
25月	ビビンバのそぼろ丼 みそ汁 みかん	牛乳、トビミンチ、豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、押し麦、ひまわり油、つきこんにゃく、上白糖、ごま、じゃがいも	しょうが、干し椎茸、ごぼう、にんじん、だけのこ(水煮)、グリーンピース、だいこん、さやいんげん、みかん	609 23.5 11.9 2.0	750 28.5 13.1 2.5	Kcal g g g
26火	ゆかりご飯 塩肉じゃが ごま酢和え	牛乳、豚肉	精白米、ひまわり油、つきこんにゃく、じゃがいも、上白糖、ごま	にんじん、玉葱、さやいんげん、キャベツ	616 21.3 14.0 2.1	759 25.6 15.8 2.6	Kcal g g g
27水	ご飯 さといものそぼろ煮 ごぼうサラダ	牛乳、豚ひき肉	精白米、ひまわり油、つきこんにゃく、さといも、上白糖	しょうが、にんじん、玉葱、さやいんげん、きゅうり、ごぼう、もやし、レモン	620 23.3 15.8 2.0	764 28.2 18.2 2.5	Kcal g g g
28木	キムタクご飯 魚のみそ焼き 白滝と根菜の炒めもの みそ汁	牛乳、豚ひき肉、メダイ、白みそ、赤みそ、豚肉、油揚げ	精白米、ごま油、ごま、上白糖、有塩バター、ひまわり油、しらたき	しょうが、にんじん、はくさい(キムチ漬け)、大根(たくあん干し大根漬)、にんにく、れんこん、だけのこ(水煮)、もやし、玉葱、さやいんげん	627 26.6 22.2 2.3	773 32.5 26.5 2.9	Kcal g g g
29金	ムロミンチのドライカレー キャベツのサラダ りんご	牛乳、ムロアジミンチ、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	624 21.7 16.6 1.7	769 26.1 19.2 2.1	Kcal g g g

※ 都合により献立及び食材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。