



令和元年12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	牛乳 ご飯 鶏肉の照り焼き からし和え みそ汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,上白糖,ひまわり油	しょうが,もやし,にんじん,キャベツ,玉葱	570 232 17.5 2.3	699 28.1 20.4 2.7	Kcal g g g
3火	牛乳 チキンライス 卵とトマトのスープ りんご	牛乳,鶏肉,ウィンナー,★たまご	精白米,ひまわり油,かたくり粉	にんじん,玉葱,コーン缶,グリーンピース,キャベツ,ダイズ,トマト缶,こまつな,★りんご	630 22.7 18.8 2.2	777 27.4 22.1 2.6	Kcal g g g
4水	牛乳 ご飯 卵焼き わかめサラダ みそ汁	牛乳,★たまご,★カットわかめ,白みそ,赤みそ	精白米,ひまわり油,上白糖,ごま	にんじん,玉葱,キャベツ,だいこん,もやし,こまつな	566 21.4 15.8 2.2	694 25.7 18.2 2.6	Kcal g g g
5木	牛乳 枝豆ご飯 じゃがいものピリ辛煮 おひたし	牛乳,鶏肉,赤みそ	精白米,ひまわり油,つきこんにゃく,じゃがいも,上白糖	むき枝豆,にんじん,玉葱,さやいんげん,もやし,キャベツ,こまつな	597 23.2 13.4 2.0	734 28.1 15 2.3	Kcal g g g
6金	牛乳 ご飯 チキンカツ 根菜サラダ みそ汁	牛乳,鶏肉,★たまご,白みそ,赤みそ	精白米,ひまわり油,薄力粉,パン粉,ごま油,ごま	にんじん,玉葱,れんこん,だいこん,ごぼう,なめこ,はくさい,ねぎ	663 25.3 22.9 1.9	820 30.8 27.4 2.2	Kcal g g g
9月	牛乳 ゆかりご飯 魚のごまだれ焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳,メダイ,鶏肉,白みそ,赤みそ,★カットわかめ	精白米,ひまわり油,ごま,白すりごま,上白糖,かたくり粉,板こんにゃく	しょうが,ごぼう,にんじん,たけのこ(水煮),干し椎茸,さやいんげん,生しいたけ,もやし,玉葱,ねぎ	604 25.3 17.9 2.1	743 30.8 20.9 2.4	Kcal g g g
10火	牛乳 ピリ辛肉みそ丼 みそ汁 りんご	牛乳,豚ひき肉,大豆,赤みそ,白みそ,★カットわかめ	精白米,ひまわり油,上白糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,コーン缶,むき枝豆,キャベツ,★りんご	627 22.6 16.0 1.9	773 27.3 18.4 2.2	Kcal g g g
11水	牛乳 カレーライス キャベツサラダ みかん	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,オレシ	699 22.0 22.5 2.0	867 26.5 26.9 2.3	Kcal g g g
12木	牛乳 ご飯 干草焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳,鶏肉,★ひじき,★たまご,白みそ,赤みそ	精白米,ひまわり油,上白糖,つきこんにゃく,ごま,じゃがいも,さつまいも	にんじん,玉葱,グリーンピース,ごぼう,干し椎茸,さやいんげん,あしたば,生しいたけ	650 24.3 16.7 2.1	803 29.5 19.3 2.4	Kcal g g g
13金	牛乳 きなこ揚げパン 具だくさんスープ もやしサラダ	牛乳,きな粉,鶏肉,★カットわかめ	コッパン,米油,上白糖,ひまわり油,じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん,玉葱,キャベツ,きゅうり,もやし,レモン	613 21.2 26.1 2.4	755 25.5 31.5 2.8	Kcal g g g
16月	牛乳 ホイコーロー丼 青のりポテト みかん	牛乳,豚肉,白みそ,赤みそ,青のり	精白米,押し麦,ひまわり油,上白糖,じゃがいも	しょうが,にんにく,きゃべつ,にんじん,玉葱,たけのこ,ピーマン,みかん	642 22.0 13.3 2.2	793 26.5 14.9 2.6	Kcal g g g
17火	牛乳 ご飯 魚のねぎみそ焼き 煮ひたし みそ汁	牛乳,メダイ,白みそ,赤みそ,油揚げ,豆腐,赤みそ,白みそ	精白米,上白糖,ひまわり油,さつまいも	にんにく,ねぎ,あしたば,キャベツ,えのきたけ,こまつな	629 26.2 16.9 2.3	776 32 19.6 2.7	Kcal g g g
18水	牛乳 わかめご飯 高野豆腐の卵とし 切干大根サラダ	牛乳,鶏肉,高野豆腐,★たまご	精白米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,ごま油	干し椎茸,玉葱,あしたば,切干しいたけ,キャベツ,にんじん	624 25.4 18.7 2.1	769 30.9 21.9 2.4	Kcal g g g
19木	牛乳 ムロ節ご飯 魚の南蛮漬け トビのすり身汁 明日葉の海苔酢和え みかん	牛乳,ムロ節,トビミンチ,赤みそ,★焼き刻みのり	精白米,オリーブ油,かたくり粉,上白糖	しょうが,玉葱,にんじん,ねぎ,ごぼう,こまつな,キャベツ,あしたば,果物	701 33.4 17.1 2.2	869 41.3 19.8 2.6	Kcal g g g
20金	牛乳 アマトリチャーナ ワイドビーンズサラダ りんご	牛乳,豚肉,大豆	スパゲティ,ひまわり油,かたくり粉,ごま油,ごま	にんにく,にんじん,玉葱,青ピーマン,まいたけ,ダイズ,トマト缶,キャベツ,きゅうり,★りんご	622 23.9 21.0 2.3	767 29 24.9 2.7	Kcal g g g
23月	牛乳 ご飯 魚のゆずみそかけ おひたし 田舎汁	牛乳,メダイ,白みそ,赤みそ,豚肉,油揚げ,豆腐	精白米,ひまわり油,上白糖,さつまいも	しょうが,ゆず,キャベツ,にんじん,こまつな,ごぼう,だいこん,西洋かぼちゃ,ねぎ,えのきたけ	667 25.9 17.3 2.4	825 31.6 20.1 2.8	Kcal g g g
24火	牛乳 ヨッパリ りんごとレモンのジャム タンドリーチキン 野菜サラダ きのこ野菜のスープ クリスマスケーキ	牛乳,メダイ,白みそ,赤みそ,豚肉,油揚げ,豆腐	精白米,ひまわり油,上白糖,さつまいも	しょうが,ゆず,キャベツ,にんじん,こまつな,ごぼう,だいこん,西洋かぼちゃ,ねぎ,えのきたけ	682 26.4 29.0 2.7	845 32.2 35.3 3.2	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。

