



令和2年1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	
9 木	牛乳 ご飯 魚の西京焼き れんごんの炒め物 みそ汁	牛乳、さわかみ、豚肉、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	しょうが、れんごん、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、だいごん	590 26.1 16.5 2.2	725 31.8 19.1 2.6	Kcal g g g
10 金	牛乳 きのこの和風ががてい 野菜サラダ みかん	牛乳、鶏肉	スパゲティ、ひまわり油、かたくり粉、上白糖	にんにく、にんじん、玉葱、しめじ、マッシュルーム、干し椎茸、えのきたけ、まいたけ、キャベツ、もやし、果物	581 22.2 17.8 2.0	713 26.8 20.8 2.3	Kcal g g g
13 月	成人の日						
14 火	牛乳 チキンカレー キャベツサラダ りんご	牛乳、鶏肉	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、★りんご	645 23.2 26.0 2.4	797 28.1 31.4 2.8	Kcal g g g
15 水	牛乳 わかめごはん 魚の照り焼き ゆかり和え 芋の子汁	牛乳、さわかみ、豚肉、油揚げ、白みそ	精白米、ひまわり油、板こんにゃく、さといも	はくさい、ごまつな、にんじん、りょうとうもやし、だいごん、しめじ、ねぎ	645 21.7 26.4 1.9	927 26.1 31.9 2.2	Kcal g g g
16 木	牛乳 ベーコンピラフ ツナサラダ 卵のふわふわスープ	牛乳、ベーコン、ツナフレークホワイト、ウィンナー、★たまご、粉チーズ	精白米、ひまわり油、ごま油、パン粉	にんにく、にんじん、玉葱、赤ピーマン、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、レモン、コーン缶	621 22.1 25.4 2.5	765 26.6 30.6 2.9	Kcal g g g
17 金	牛乳 きなこ揚げパン キャベツと豚肉の煮込み 海藻サラダ りんご	牛乳、きな粉(大豆)、豚肉、ウィンナー、★カットわかめ、★海藻ミックス	コッペパン、米油、上白糖、ひまわり油、オリーブ油、ごま油	セロリ、玉葱、にんじん、キャベツ、だいごん、もやし、★りんご	652 25.6 21.3 2.1	806 31.2 25.3 2.4	Kcal g g g
20 月	牛乳 豚丼 みそ汁 みかん	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、生しいたけ、さやいんげん、果物	600 27.1 21.3 1.8	738 33.1 25.3 2.1	Kcal g g g
21 火	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁 りんご	牛乳、豚ひき肉、高野豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、ひまわり油、上白糖、白炒りごま	玉葱、にんじん、干し椎茸、あしたば、生しいたけ、だいごん、さやいんげん、★りんご	630 22.4 16.9 1.7	777 27 19.6 2	Kcal g g g
22 水	牛乳 ががていミートソース もやしサラダ りんご	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、キャベツ、もやし、コーン缶、★りんご	609 28.5 17.9 2.0	750 35 20.9 2.3	Kcal g g g
23 木	牛乳 コッペパン とみめフライ キャベツサラダ カルパ	牛乳、ナメモンガラ(トミメ)★、たまご、鶏肉	コッペパン、薄力粉、パン粉、上白糖、ひまわり油、じゃがいも、マカロニ	コーン缶、キャベツ、にんじん、ごまつな、玉葱	650 22.2 13.3 2.1	803 26.8 14.9 2.4	Kcal g g g
24 金	牛乳 ご飯 くじらのオーロラ煮 かきたま汁 春雨サラダ	牛乳、くじら肉、赤みそ、★たまご	精白米、かたくり粉、米油、じゃがいも、上白糖、白炒りごま、カット春雨、ごま油	しょうが、にんにく、生しいたけ、玉葱、キャベツ、にら、もやし、にんじん、きゅうり	633 28.2 13.3 2.2	781 34.6 14.9 2.6	Kcal g g g
27 月	牛乳 △口節ご飯 魚のみそ焼き 明白葉のごま和え かんものみそ汁	牛乳、△口節、メダイ、赤みそ、白みそ	精白米、ひまわり油、上白糖、白すりごま、さつまいも	キャベツ、あしたば、にんじん、生しいたけ、ごぼう、玉葱	622 23.9 21.0 2.1	828 34.4 26.2 2.4	Kcal g g g
28 火	牛乳 麦雑炊 魚のあんかけ かんもと大豆の揚げ煮 りんご	牛乳、油揚げ、白みそ、赤みそ、さわかみ、大豆	押し麦、さといも、ひまわり油、三温糖、かたくり粉、さつまいも、白炒りごま、上白糖	ごぼう、にんじん、だいごん、干し椎茸、あしたば、しょうが、玉葱、まいたけ、えのきたけ、たけのこ(水煮)、★りんご	634 27.7 24.7 1.9	782 33.9 29.7 2.2	Kcal g g g
29 水	牛乳 深川飯 大根の和風ががてい 八丈風ちゃんこ みかん	牛乳、★あさり(缶詰)、水煮、油揚げ、★ひじき、トビミンチ、赤みそ、豆腐、白みそ	精白米、上白糖、ひまわり油、ごま油、三温糖、白炒りごま、かたくり粉	しょうが、にんじん、ごぼう、だいごん、むぎ枝豆、コーン缶、玉葱、はくさい、ねぎ、生しいたけ、果物	701 33.4 17.1 2.0	869 41.3 19.8 2.3	Kcal g g g
30 木	牛乳 ジャージャー麺 バリバリサラダ オレンジゼリー ミルメーク	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、★寒天	蒸し中華めん、ひまわり油、上白糖、ごま油、かたくり粉、ワタンの皮、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、コーン缶、キャベツ、オレンジジュース、みかん缶	669 28.1 22.0 2.2	767 29 24.9 2.6	Kcal g g g
31 金	牛乳 昆布ご飯 豆腐の旨煮 ごま酢和え	牛乳、鶏肉、★刻み昆布、油揚げ、豆腐、豚肉	精白米、ひまわり油、上白糖、つきごん、じゃく、かたくり粉、ごま油、白すりごま	にんじん、しょうが、にんにく、玉葱、たけのこ(水煮)、しめじ、グリーンピース、キャベツ	667 25.9 17.3 1.8	825 31.6 20.1 2.1	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。

