



令和2年2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	エヌルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
					小学校	中学校	
3月	牛乳 ご飯 コロック 五目豆 みそ汁	牛乳,豚ひき肉,大豆,★たまご,★カットわかめ,白みそ,赤みそ	精白米,ひまわり油,じゃがいも,パン粉,薄力粉,米油,上白糖,ごま(いり)	にんじん,玉葱,キャベツ,だいこん,もやし,なめこ,はくさい,ねぎ	693 217 21.3 2.2	859 261 25.3 2.6	Kcal g g g
4火	牛乳 ご飯 魚の更紗揚げ 煮びたし みそ汁	牛乳,メダイ,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,かたくり粉,米油,上白糖	しょうが,あしたば,キャベツ,生しいたけ,だいこん,玉葱,こまつな	650 234 23.6 2.2	803 28.3 23.6 2.6	Kcal g g g
5水	牛乳 ご飯 鶏のねぎ塩焼き わかめサラダ ごま汁	牛乳,鶏肉,★カットわかめ,豆腐,白みそ	精白米,ごま油,上白糖,ひまわり油,じゃがいも,白すりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,だいこん,もやし,ごぼう,にんじん,こまつな	600 235 19 2.1	738 28.5 22.3 2.4	Kcal g g g
6木	牛乳 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(いり),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	631 252 17.8 2.3	778 30.7 20.8 2.7	Kcal g g g
7金	牛乳 麦ご飯 揚げ魚の「チャップ」 チャプチェ わかめスープ	牛乳,メダイ,豚肉,豆腐,★カットわかめ	精白米,押し麦,かたくり粉,米油,ごま油,上白糖,白炒りごま,春雨	にんにく,しょうが,玉葱,キャベツ,さやいんげん,生しいたけ,にんじん,だけのこ,もやし,ねぎ	653 222 20 2	807 29.9 23.6 2.3	Kcal g g g
10月	牛乳 ゆかりご飯 塩肉じゃが 大根サラダ	牛乳,豚肉,粉カツオ	精白米,ひまわり油,つきごんにゃく,じゃがいも,上白糖,白炒りごま,ごま油	にんじん,玉葱,さやいんげん,だいこん,きゅうり	660 219 16.4 2.1	816 26.4 18.9 2.4	Kcal g g g
11火	建国記念の日						
12水	牛乳 ご飯 魚のあんかけ 切干の炒め物 みそ汁	牛乳,さわか,ウィンナー,油揚げ,白みそ,赤みそ,★カットわかめ	精白米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉	しょうが,玉葱,まいだけ,にんにく,にんじん,切干し,だいこん,こまつな,キャベツ	604 256 17.8 2	743 31.2 20.8 2.3	Kcal g g g
13木	牛乳 ご飯 山賊焼き 酢のもの みそ汁	牛乳,鶏肉,★カットわかめ,白みそ,赤みそ	精白米,上白糖,かたくり粉,米油,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,きゅうり,生しいたけ,玉葱,こまつな,★りんご	660 222 20.9 2	816 26.5 24.8 2.3	Kcal g g g
14金	牛乳 カルボナーラ風,スバゲティ ツナサラダ スイートポテト	牛乳,★ベーコン短冊,粉チーズ,ツナ,カレー	スバゲティ,ひまわり油,薄力粉,上白糖,ごま油,さつまいも,有塩バター	にんにく,玉葱,マッシュルーム,にんじん,キャベツ,コーン缶,きゅうり	761 268 30.6 1.9	947 32.8 37.4 2.2	Kcal g g g
17月	牛乳 回鍋肉丼 中華風卵スープ	牛乳,豚肉,赤みそ,★たまご	精白米,つぶ麦,ひまわり油,かたくり粉,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,だけのこ,キャベツ,青ピーマン,生しいたけ,チンゲン菜	656 271 18.5 2.1	811 33.1 21.7 2.4	Kcal g g g
18火	牛乳 ご飯 魚の南蛮漬け 明日葉のごま和え みそ汁	牛乳,しら切り身,赤みそ,白みそ,★カットわかめ	精白米,かたくり粉,米油,上白糖,白すりごま,じゃがいも	しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,あしたば	613 256 15.4 2	755 31.2 17.6 2.3	Kcal g g g
19水	牛乳 ご飯 H入り卵焼き 野菜炒め けんちん汁	牛乳,トビミンチ,★たまご	精白米,ひまわり油,上白糖,さといも,板ごんにゃく	しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん,あしたば	584 238 14.8 1.9	717 28.9 16.9 2.2	Kcal g g g
20木	牛乳 ご飯 揚げ魚のおろしボン酢 かつおとひじきの煮物 みそ汁	牛乳,さわか,鶏肉,★ひじき,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,かたくり粉,ひまわり油,上白糖,さつまいも,つきごんにゃく,三温糖	しょうが,だいこん,レモン,にんじん,さやいんげん,切干し,だいこん,玉葱,こまつな	660 265 17.7 2.2	816 32.4 20.6 2.6	Kcal g g g
21金	牛乳 食パン 手づくりリンゴジャム メダイのレモンソース 野菜サラダ 豆乳コーンスープ	牛乳,メダイ,鶏肉,豆乳	食パン,上白糖,米粉,ひまわり油,無塩バター,ごま油	★りんご,レモン,にんにく,玉葱,黄ピーマン,トマト,ハチフルーツレモン,にんじん,キャベツ,もやし,とうもろこし缶詰(クリーム),コーン缶,さやいんげん	638 249 23.5 2	788 30.3 28.2 2.3	Kcal g g g
24月	天皇誕生日 振替休日						
25火	牛乳 ナン キーマカレー フルーツポンチ	牛乳,豚ひき肉,大豆	ナン,ひまわり油,薄力粉	しょうが,セロリー,にんじん,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース,★りんご缶,みかん缶,もも缶,-パイナップル缶	588 24 16.7 2	723 29.1 19.3 2.3	Kcal g g g
26水	牛乳 あんかけうどん ごぼうチップス みかん	牛乳,鶏肉,油揚げ	うどん,ひまわり油,かたくり粉,米油,白炒りごま,上白糖	生しいたけ,にんじん,玉葱,はくさい,えのきだけ,ねぎ,ごぼう,果物	642 215 18.9 2.3	793 25.9 22.2 2.7	Kcal g g g
27木	牛乳 きのこご飯 豆腐のカレー煮 ごま酢和え	牛乳,油揚げ,豆腐,豚肉	精白米,上白糖,ひまわり油,かたくり粉,ごま油,白すりごま	にんじん,えのきだけ,ぶなしめじ,干し椎茸,さやいんげん,しょうが,にんにく,玉葱,だけのこ,しめじ,グリーンピース,キャベツ	600 25.9 18 2.2	738 31.6 21 2.6	Kcal g g g
28金	牛乳 アマトリチャーナ 切干大根サラダ りんご	牛乳,豚肉	スバゲティ,ひまわり油,上白糖,ごま油	にんにく,にんじん,玉葱,青ピーマン,まいだけ,トマト缶,切干し,だいこん,キャベツ,★りんご	570 22.7 15.3 2.1	699 27.4 17.5 2.4	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。

