

令和2年5月 学校給食献立表

日	献立	血や肉になるもの	熱ゆか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	
20 水	牛乳 ボーカカレー キャベツサラダ	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	679 21.5 22.4 2.0	841 25.9 26.7 2.3	Kcal g g g
21 木	牛乳 パゲティクリムス 野菜サラダ	牛乳,鶏肉,粉チーズ	スパゲティ,ひまわり油,無塩バター,薄力粉,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,さやいんげん,キャベツ,もやし	622 24.1 24.8 2.2	767 29.2 29.9 2.4	Kcal g g g
22 金	牛乳 豚丼 みそ汁	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,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,キャベツ	602 21.6 13.2 2.1	741 26 14.8 2.3	Kcal g g g
25 月	牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 バリバリサラダ	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,豆腐	精白米,つぶ麦,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,ワンタンの皮,米油,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸,ねぎ,グリーンピース,もやし,コーン缶,キャベツ	646 25.3 18.7 2.1	798 30.8 21.9 2.4	Kcal g g g
26 火	牛乳 トウモロコシのそぼろ丼 ごま汁	牛乳,トビミンチ,豆腐,白みそ	精白米,押し麦,ひまわり油,つきこんにゃく,上白糖,白炒りごま,じゃがいも	しょうが,干し椎茸,ごぼう,にんじん,グリーンピース,だいこん,ねぎ,ごまつな	589 24.7 12.7 2.1	724 30 14.1 2.4	Kcal g g g
27 水	牛乳 みそラーメン 青のりポテト	牛乳,豚肉,赤みそ,大豆,あおのり	冷凍中華麺,ひまわり油,ごま油,上白糖,じゃがいも,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	608 25.6 21.8 2.4	749 31.2 26 2.8	Kcal g g g
28 木	牛乳 コーンピラフ ビーンズサラダ トマトのスープ	牛乳,ウィンナー,豚肉,大豆(国産,ゆで),えだまめ(冷凍)	精白米,ひまわり油,ごま油	にんにく,コーン缶,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,トマト	561 19.6 19.4 2.3	687 23.4 22.8 2.6	Kcal g g g
29 金	牛乳 食パン 手づくりリンゴジャム 魚のフライ 野菜サラダ 野菜チャウダー	牛乳,メダイ,ウィンナー	食パン,上白糖,薄力粉,パン粉,米油,ごま油,ひまわり油,じゃがいも,米粉	りんご,レモン,キャベツ,にんじん,ごまつな,玉葱,はくさい,グリーンピース	672 24.0 26.4 2.3	832 29.1 31.9 2.5	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。