

# 令和2年6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	
1月	牛乳 ねぎ塩豚丼 みそ汁	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	603 25.0 17.7	742 30.4 20.6	Kcal g g
2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,米みそ(淡色辛みそ),米みそ(赤色辛みそ)	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	624 25.9 16.8 2.0	769 31.6 19.5 2.3	Kcal g g g
3水	牛乳 あんかけ丼 切干大根サラダ	牛乳,豚肉,★うすら卵(水煮缶詰)	精白米,ひまわり油,かたくり粉,三温糖,ごま油	しょうが,にんじん,玉葱,はくさい,たけのこ(水煮),もやし,生しいたけ,チンゲン菜,切干しいたげ,キャベツ	577 23.1 15.5 2.1	708 27.9 17.8 2.4	Kcal g g g
4木	牛乳 カゲティナリッ ワイドビーンズサラダ	牛乳,ウィンナー,粉チーズ,大豆	スバグティ,ひまわり油,かたくり粉,米油,ごま油,白すりごま	にんじん,玉葱,マッシュルーム,青ピーマン,トマト缶詰(ホール),キャベツ,きゅうり	603 22.1 24.1 1.8	742 26.6 28.9 2.1	Kcal g g g
5金	牛乳 カレーライス 野菜サラダ	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,キャベツ,こまつな	674 20.1 23.3 2.0	834 24 27.9 2.3	Kcal g g g
8月	牛乳 親子丼 みそ汁	牛乳,鶏肉,★たまご,白みそ,赤みそ	精白米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,じゃがいも	干し椎茸,玉葱,にんじん,さやいんげん	640 25.7 16.1 2.0	790 31.3 18.5 2.3	Kcal g g g
9火	牛乳 ご飯 揚げ魚の甘酢煮 ごま酢和え	牛乳,メダイ	精白米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,米油,白すりごま	にんじん,玉葱,たけのこ(水煮),生しいたけ,青ピーマン,しょうが,キャベツ	645 20.7 19.9 2.0	797 24.8 23.5 2.3	Kcal g g g
10水	牛乳 ピリ辛肉みそ丼 みそ汁	牛乳,豚ひき肉,大豆,赤みそ,むぎ枝豆,豆腐,白みそ,★カットわかめ	精白米,ひまわり油,上白糖	にんにく,玉葱,にんじん,コーン缶,なめこ	593 23.8 17.4 2.0	729 28.9 20.2 2.3	Kcal g g g
11木	牛乳 五目うどん 大学芋	牛乳,鶏肉,油揚げ	うどん,ひまわり油,かたくり粉,さつまいも,米油,三温糖,水あめ(酵素糖化),黒炒りごま	生しいたけ,にんじん,玉葱,ねぎ	596 21.5 16.1 2.4	733 27.2 18.5 2.8	Kcal g g g
12金	牛乳 きなこ揚げパン 野菜煮込み レモンサラダ	牛乳,きな粉(大豆),豚肉,ウィンナー	コッペパン,米油,上白糖,ひまわり油,オリーブ油	セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな,レモン	639 22.9 28.0 2.4	789 27.7 34 2.8	Kcal g g g
15月	牛乳 カルピ丼 みそ汁	牛乳,豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,つぶ麦,ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,りょくとうもやし,玉葱,だいこん,あしたば	682 21.5 26.4 2.1	845 25.9 31.9 2.4	Kcal g g g
16火	牛乳 わかめご飯 豆腐の旨煮 中華サラダ	牛乳,豆腐,豚肉,★カットわかめ	精白米,ひまわり油,つきこんにゃく,上白糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,たけのこ(水煮),しめじ,グリーンピース,きゅうり,もやし	612 26.1 17.8 2.0	754 31.8 20.8 2.3	Kcal g g g
17水	牛乳 ブータマ丼 みそ汁	牛乳,★たまご,豚ひき肉,油揚げ,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,白炒りごま	しょうが,干し椎茸,ごぼう,にんじん,たけのこ(水煮),グリーンピース,だいこん	681 25.4 23.0 2.1	843 30.9 27.5 2.4	Kcal g g g
18木	牛乳 カゲティミート 明日葉サラダ	牛乳,豚ひき肉	スバグティ,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	603 24.3 20.3 1.9	742 29.5 24 2.2	Kcal g g g
19金	牛乳 ターメリックライスクリームソースがけ キャベツとコーンのサラダ	牛乳,鶏肉,粉チーズ	精白米,ひまわり油,有塩バター,薄力粉	にんじん,玉葱,まいたけ,マッシュルーム,しめじ,コーン缶,キャベツ	658 20.0 21.5 2.0	814 23.9 25.6 2.3	Kcal g g g
22月	牛乳 テジブルコギ丼 みそ汁	牛乳,豚肉,白みそ,赤みそ	精白米,押し麦,ひまわり油,上白糖,白炒りごま,かたくり粉,じゃがいも	にんにく,★りんご,にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,青ピーマン,あしたば	619 23.0 14.7 2.2	763 27.8 16.7 2.6	Kcal g g g
23火	牛乳 ゆかりご飯 塩肉じゃが 大根サラダ	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,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	627 20.7 16.2 1.9	773 24.7 18.7 2.2	Kcal g g g
24水	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁	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,だいこん,キャベツ	600 22.2 16.6 1.9	738 26.8 19.2 2.2	Kcal g g g

25 木	牛乳 醤油ラーメン スパイシーポテト	牛乳,豚肉,★うすら卵(水煮缶詰)	冷凍ラーメン(給食会),ひまわり油, ごま油,上白糖,かたくり粉,じゃがい も,米油	しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ(水煮),も やし,さやいんげん,にんにく	607 23.5 24.3 2.2	747 28.5 29.2 2.6	Kcal g g g
26 金	牛乳 セルフフィッシュサンド 貝たくさんスープ	牛乳,メダイ,★たまご,豚肉	丸パン,薄力粉,パン粉,米油,上白糖,ひ まわり油,じゃがいも	キャベツ,にんにく,にんじん,玉葱,だいこん	641 26.4 25.3 2.6	791 32.2 30.5 3	Kcal g g g
29 月	牛乳 きんぴら丼 みそ汁	牛乳,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ,★カット わかめ,油揚げ	精白米,押し麦,ひまわり油,つきこ ん,やく,上白糖,白炒りごま	ごぼう,にんじん,だいこん	609 23.3 15.7 2.0	750 28.2 18 2.3	Kcal g g g
30 火	牛乳 キムタクご飯 明日葉サラダ 魚のねぎ塩焼き みそ汁	牛乳,豚ひき肉,さわら,油揚げ,白みそ,赤 みそ	精白米,ごま油,ごま(いり),上白糖,ひ まわり油	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,ねぎ,キャ ベツ,あしたば,もやし,玉葱,さやいんげん	602 27.7 19.9 2.1	741 33.9 23.5 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。