

令和2年7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水	牛乳 スタミナ丼 わかめスープ	牛乳,豚肉,★カットわかめ	精白米,つぶ麦,ひまわり油,上白糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉葱,だけのこ(水煮),青ピーマン,赤ピーマン,生しいたけ,にんじん,もやし,コーン缶	599 22.7 13.3 2.0	737 27.4 14.9 2.3	Kcal g g g
2木	牛乳 ご飯 肉豆腐 揚げじゃがいもサラダ	牛乳,豆腐,豚肉,むき枝豆	精白米,上白糖,ひまわり油,しらたき,じゃがいも,米油	にんじん,玉葱,生しいたけ,ねぎ,えのきだけ,コーン缶,れんこん,ごぼう	674 26.0 19.4 1.8	834 31.7 22.8 2.1	Kcal g g g
3金	牛乳 コッペパン イチゴジャム タンドリーチキン ツナサラダ 卵とトマトのスープ	牛乳,鶏肉,ヨーグルト(全脂無糖),ツナ,フレークホワイト,ウィンナー,★たまご,イチゴジャム	コッペパン,オリーブ油,上白糖,ひまわり油,かたくり粉	にんにく,にんじん,キャベツ,コーン缶,きゅうり,レモン,玉葱,トマト	610 27.9 23.2 2.1	751 34.2 27.8 2.4	Kcal g g g
6月	牛乳 豚丼 みそ汁	牛乳,豚肉,白みそ,赤みそ	精白米,押し麦,ひまわり油,しらたき,上白糖	しょうが,ごぼう,にんじん,玉葱,だいこん,さやいんげん	608 21.0 13.2 2.0	749 25.2 14.8 2.3	Kcal g g g
7火	牛乳 七タちらし 七タ汁 パッションフルーツ	牛乳,鶏肉,むき枝豆,★たまご,★焼き刻みのり	精白米,上白糖,白炒りごま,ひまわり油,かたくり粉,手延うめずし,手延うどん(乾)	にんじん,生しいたけ,だいこん,まいたけ,こまつな,パッションフルーツ	628 23.5 14.9 2.0	775 28.5 17 2.3	Kcal g g g
8水	牛乳 シャーシャー麺 青のり豆ポテト	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,大豆,★あおのり	蒸し中華めん,ひまわり油,上白糖,ごま油,かたくり粉,じゃがいも,米油	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,だけのこ(水煮),ねぎ,もやし,きゅうり	653 25.9 26.6 2.1	807 31.6 32.2 2.4	Kcal g g g
9木	牛乳 揚げ魚のコロコロ丼 みそ汁	牛乳,メダイ,★カットわかめ,豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,かたくり粉,米油,上白糖,ひまわり油	しょうが,にんじん,ねぎ,もやし,だいこん	642 23.2 20.7 2.1	793 28.1 24.5 2.4	Kcal g g g
10金	牛乳 枝豆ご飯 じゃがいものピリ辛煮 おひたし	牛乳,むき枝豆,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	にんじん,玉葱,さやいんげん,もやし,キャベツ,こまつな	611 23.2 13.4 1.9	752 28.1 15 2.2	Kcal g g g
13月	牛乳 チンジャオロース丼 中華スープ	牛乳,豚肉	精白米,ごま油,かたくり粉,カット春雨	にんじん,だけのこ(水煮),青ピーマン,干し椎茸,もやし,はくさい,チンゲン菜	608 26.4 16.1 1.8	749 32.2 18.5 2.1	Kcal g g g
14火	牛乳 わかめご飯 カレー煮 ごま酢和え	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,白すりごま	にんじん,玉葱,さやいんげん,キャベツ	635 21.3 14.0 1.9	784 25.6 15.8 2.2	Kcal g g g
15水	牛乳 ガバオライス 中華風卵スープ	牛乳,鶏肉,大豆,豚肉,★たまご	精白米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,玉葱,青ピーマン,赤ピーマン,コーン缶,しょうが,生しいたけ,にんじん,チンゲン菜	642 26.1 16.6 2.1	793 31.8 19.2 2.4	Kcal g g g
16木	牛乳 パゲティピロネーゼ 野菜サラダ	牛乳,豚ひき肉,粉チーズ,むき枝豆	スパゲティ,ひまわり油,オリーブ油,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,なす,青ピーマン,キャベツ,こまつな	661 24.4 22.5 2.1	817 29.6 26.9 2.4	Kcal g g g
17金	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	651 22.1 25.4 2.2	804 26.6 30.6 2.6	Kcal g g g
20月	牛乳 夏野菜カレー 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,米油,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,トマト,青ピーマン,なす,西洋かぼちゃ,コーン缶,キャベツ,きゅうり	689 20.7 24.4 2.1	854 24.8 29.3 2.4	Kcal g g g
21火	牛乳 明日葉チャーハン ムロ餃子のスープ	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,ムロミンチ	精白米,ひまわり油,上白糖,ごま油,かたくり粉	しょうが,にんにく,にんじん,あしたば,ねぎ,もやし,にら	627 21.4 17.6 1.8	773 25.7 20.5 2.1	Kcal g g g
22水	牛乳 回鍋肉丼 青のりポテト	牛乳,豚肉,赤みそ,★あおのり	精白米,つぶ麦,ひまわり油,かたくり粉,上白糖,ごま油,じゃがいも,米油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,だけのこ(水煮),キャベツ,青ピーマン	679 23.4 21.4 1.8	841 28.3 25.4 2.1	Kcal g g g
27月	牛乳 豚肉キムチ丼 春雨スープ	牛乳,豚肉,赤みそ	精白米,つぶ麦,ひまわり油,かたくり粉,上白糖,ごま油,カット春雨	しょうが,玉葱,にんじん,はくさい(キムチ漬け),キャベツ,干し椎茸,だけのこ(水煮),もやし	634 22.9 15.2 2.1	782 27.7 17.4 2.4	Kcal g g g
28火	牛乳 肉みそうどん バリバリサラダ	牛乳,豚ひき肉,大豆,赤みそ	うどん,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,ワンタンの皮,米油	にんにく,干し椎茸,にんじん,玉葱,グリーンピース,もやし,コーン缶,キャベツ	628 23.9 19.0 2.2	775 29 22.3 2.6	Kcal g g g
29水	牛乳 鶏ごぼうピラフ ごまだれサラダ メキシカンスープ	牛乳,鶏肉,豚肉,大豆	精白米,ひまわり油,ごま(ねり),上白糖,じゃがいも	にんにく,ごぼう,にんじん,玉葱,コーン缶,赤ピーマン,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,しょうが,トマト	609 21.6 19.0 2.1	750 26 22.3 2.4	Kcal g g g
30木	牛乳 きのこの和風スパゲティ 野菜サラダ	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,えのきだけ,まいたけ,キャベツ,もやし	614 23.9 19.2 2.1	756 29 22.6 2.4	Kcal g g g
31金	牛乳 コッペパン りんごジャム マカロニのクリーム煮 もやしサラダ	牛乳,鶏肉,粉チーズ,★カットわかめ	ミルクパン,ひまわり油,じゃがいも,無塩バター,薄力粉,マカロニ,上白糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム,きゅうり,もやし	667 25.0 23.2 2.2	825 30.4 27.8 2.6	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。