

令和2年9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	
2水	牛乳 ムロ節ご飯 魚と大豆のみそがらめ ごま和え みそ汁	牛乳、ムロ節、かつお 角切り、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、キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ、生しいだけ	640 35.2 15.4 2.1	790 43.7 17.6 2.4	Kcal g g g
3木	牛乳 パンゲティ、リッ ラド、ビーンズ、サダ オレンジ	牛乳、ウィンナー、粉チーズ、大豆	スパゲティ、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、キャベツ、きゅうり、オレンジ	623 22.6 24.2 1.8	768 27.3 29.1 2.1	Kcal g g g
4金	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、押し麦、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、だけのこ(水煮)、干し椎茸、ねぎ、グリーンピース、もやし、コーン缶、キャベツ	634 25.1 18.5 2.1	782 30.5 21.7 2.4	Kcal g g g
7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、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、玉葱、生しいだけ、さやいんげん	596 21.3 13.2 2.1	733 25.6 14.8 2.4	Kcal g g g
8火	牛乳 ご飯 ムロの酢豚風 ナムル	牛乳、ムロアジそぎ切り	精白米、ひまわり油、上白糖、かたくり粉、米油、白炒りごま、ごま油	にんじん、玉葱、だけのこ(水煮)、生しいだけ、青ピーマン、しょうが、ほうれんそう、もやし	657 23.9 19.7 1.9	812 29 23.2 2.2	Kcal g g g
9水	牛乳 ターメリックライス ドライカレー りんご	牛乳、豚ひき肉、大豆	精白米、ひまわり油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、コーン缶、★りんご	652 21.6 17.9 2.0	806 26 20.9 2.3	Kcal g g g
10木	牛乳 みそラーメン スパイシーポテトビーンズ オレンジ	牛乳、豚肉、赤みそ、大豆(国産、乾)	冷凍ラーメン、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、こまつな、オレンジ	635 26.5 23.4 2.3	784 32.4 28 2.6	Kcal g g g
11金	牛乳 コッペパン 魚のハーブ焼き 枝豆サラダ キャベツとウィンナーの煮込	牛乳、メダイ、★たまご、粉チーズ、むき枝豆、豚肉、ウィンナー	コッペパン、薄力粉、パン粉、ひまわり油、上白糖、ごま油、オリーブ油	いちごジャム、キャベツ、もやし、コーン缶、玉葱、にんじん	678 30.7 27.9 2.0	840 37.8 33.9 2.3	Kcal g g g
14月	牛乳 高野豆腐と魚のそぼろ丼 みそ汁	牛乳、ムロアジミンチ、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、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、ねぎ、あしたば、生しいだけ、玉葱、さやいんげん	610 24.0 15.3 1.9	751 29.1 17.5 2.2	Kcal g g g
15火	牛乳 ゆかりご飯 肉じゃが からし和え 梨	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	にんじん、玉葱、グリーンピース、もやし、キャベツ、果物	623 21.6 12.9 1.9	768 26 14.4 2.2	Kcal g g g
16水	牛乳 ご飯 魚の南蛮漬け ごま酢和え みそ汁	牛乳、しいら切り身、豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、かたくり粉、米油、上白糖、白すりごま	しょうが、玉葱、にんじん、あしたば、キャベツ、だいこん、ねぎ	604 24.9 16.5 1.8	743 31.8 19.1 2.1	Kcal g g g
17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、生しいだけ、玉葱、こまつな	635 22.0 20.8 2.0	784 26.5 24.7 2.3	Kcal g g g
18金	牛乳 五目うどん きゃべつの甘酢和え おはぎ(やたけ)	牛乳、鶏肉、油揚げ	うどん、ひまわり油、かたくり粉、上白糖、おはぎ	生しいだけ、にんじん、玉葱、ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし	677 24.5 13.6 2.3	838 29.8 15.3 2.6	Kcal g g g
21月	敬老の日						
22火	秋分の日						
23水	牛乳 とり丼 みそ汁	牛乳、鶏肉、白みそ、油揚げ、赤みそ	精白米、つぶ麦、ひまわり油、上白糖、かたくり粉、ごま油、ごま(いり)	ねぎ、にんにく、もやし、レモン、こねぎ、だいこん、にんじん、さやいんげん	632 24.9 20.9 1.8	780 30.3 24.8 2.1	Kcal g g g
24木	牛乳 パンゲティ、リッ 野菜サラダ オレンジ	牛乳、豚ひき肉、大豆	スパゲティ、ひまわり油、薄力粉、米油、上白糖、ごま油	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、なす、キャベツ、もやし、オレンジ	623 24.4 20.3 2.3	768 29.6 24 2.6	Kcal g g g
25金	牛乳 食パン 手づくりリンゴジャム 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	食パン、上白糖、ひまわり油、じゃがいも、無塩バター、薄力粉、マカロニ	★りんご、レモン、にんじん、玉葱、マッシュルーム、きゅうり、もやし	633 23.2 22.0 2.4	781 28.1 26.2 2.7	Kcal g g g
28月	牛乳 きんぴら丼 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、つきこんにゃく、上白糖、白炒りごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、キャベツ	617 22.4 14.3 2.0	760 27 16.2 2.3	Kcal g g g
29火	牛乳 ご飯 松風焼き もやしとキャベツのサラダ みそ汁	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、赤みそ、油揚げ、白みそ	精白米、パン粉、上白糖、かたくり粉、白炒りごま	ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、コーン缶、だいこん、にんじん	610 26.7 17.7 2.0	751 32.6 20.6 2.3	Kcal g g g
30水	牛乳 ご飯 魚の力レー醬油揚げ 野菜炒め みそ汁	牛乳、メダイ、白みそ、赤みそ、★カットわかめ	精白米、米油、かたくり粉、ひまわり油	しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、生しいだけ、玉葱、ねぎ	609 22.0 18.8 1.9	750 26.5 22.1 2.2	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。