



令和2年10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木	牛乳 ビオのそぼろ丼 ごま汁 オレンジ	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、だけのご(水煮)、グリーンピース、だいこん、ねぎ、ごまつな、オレンジ	598 23.2 12.5 2.3	736 28.1 13.9 2.7	Kcal g g g
2金	牛乳 ご飯 魚のねぎみそ焼き 煮びたし 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、ごまつな	627 26.0 16.9 2.2	773 31.7 19.6 2.6	Kcal g g g
5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 2.1	742 30.4 20.6 2.4	Kcal g g g
6火	牛乳 わかめご飯 高野豆腐の卵とじ ごま酢和え	牛乳、鶏肉、高野豆腐、★たまご	精白米、ひまわり油、上白糖、かたくり粉、白すりごま	干し椎茸、玉葱、あしたば、キャベツ、にんじん	625 25.8 19.3 2.2	771 31.5 22.7 2.6	Kcal g g g
7水	牛乳 カルボナーラ風、スバグティ レモンドレッシングサラダ	牛乳、★ベーコン短冊、粉チーズ	スバグティ、ひまわり油、薄力粉、米油、上白糖	にんにく、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、にんじん、コーン缶、レモン	604 21.6 24.4 2.4	743 26 29.3 2.8	Kcal g g g
8木	牛乳 あんかけ丼 切干大根サラダ オレンジ	牛乳、豚肉	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、だけのご(水煮)、もやし、生しいだけ、チンゲン菜、切干しいだけ、キャベツ、オレンジ	570 21.9 13.5 2.0	699 26.4 15.2 2.3	Kcal g g g
9金	牛乳 セルフフィッシュサンド ミネストローネ	牛乳、メダイ、ウィンナー	丸パン、薄力粉、パン粉、米油、ひまわり油、じゃがいも、マカロニ	キャベツ、にんじん、にんにく、玉葱、なす、青ピーマン、ダイストマト缶	618 23.7 24.9 2.4	762 28.7 30 2.8	Kcal g g g
12月	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、ごまつな	674 20.1 23.3 2.0	834 24 27.9 2.3	Kcal g g g
13火	牛乳 ご飯 ガリバタ肉じゃが ごま酢和え	牛乳、豚肉	精白米、ひまわり油、じゃがいも、上白糖、有塩バター、白すりごま	にんじん、玉葱、さやいんげん、キャベツ	621 21.6 15.1 1.8	765 26 17.2 2.1	Kcal g g g
14水	牛乳 肉みそうどん キャベツとコーンのサラダ オレンジ	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	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、オレンジ	625 24.1 18.0 2.3	771 29.2 21 2.7	Kcal g g g
15木	牛乳 ブータマ丼 みそ汁 りんご	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、だけのご(水煮)、グリーンピース、だいこん、★りんご	706 25.4 23.1 2.1	876 30.9 27.6 2.4	Kcal g g g
16金	牛乳 ご飯 魚の唐揚げ 明日葉の海苔酢あえ みそ汁	牛乳、きんめだい、★焼き刻みのり、白みそ、赤みそ、★カットわかめ	精白米、上白糖、かたくり粉、薄力粉、米油、じゃがいも	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、あしたば	656 25.6 19.4 2.2	811 31.2 22.8 2.6	Kcal g g g
19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、だけのご(水煮)、もやし	592 22.8 15.2 2.2	728 27.6 17.4 2.6	Kcal g g g
20火	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、生しいだけ、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、れんこん、ごぼう	674 26.0 19.4 1.4	834 31.7 22.8 1.6	Kcal g g g
21水	牛乳 きのこの和風、スバグティ 野菜サラダ オレンジ	牛乳、鶏肉	スバグティ、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、えのきたけ、まいだけ、キャベツ、もやし、オレンジ	574 24.2 17.1 2.0	704 29.4 19.8 2.3	Kcal g g g
22木	牛乳 親子丼 みそ汁	牛乳、鶏肉、★たまご、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、ひまわり油、上白糖、かたくり粉	干し椎茸、玉葱、にんじん、キャベツ、もやし	640 27.1 17.8 2.1	790 33.1 20.8 2.4	Kcal g g g
23金	牛乳 食パン 手づくりリゾット、魚のピザ、 キャベツサラダ カレースープ	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、レモン、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし缶詰(ゆー)、コーン缶、さやいんげん	651 25.6 23.7 2.7	804 31.2 28.4 3.2	Kcal g g g
26月	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、にんにく、にんじん、ねぎ、もやし、だいこん	611 23.4 20.7 2.4	752 28.3 24.5 2.8	Kcal g g g
27火	牛乳 さつまいもご飯 豆腐の旨煮 もやしの酢和え	牛乳、豆腐、豚肉、ツナフレークホワイト	精白米、さつまいも、黒炒りごま、上白糖、ひまわり油、つきこんにゃく、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、だけのご(水煮)、しめじ、グリーンピース、キャベツ、もやし	608 24.9 16.4 1.9	749 30.3 18.9 2.2	Kcal g g g
28水	牛乳 塩ラーメン 青のり豆ポテト りんご	牛乳、豚肉、大豆、★あおのり	冷凍ラーメン(給食会)、ひまわり油、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、米油	しょうが、玉葱、だけのご(水煮)、もやし、チンゲン菜、にんにく、ねぎ、★りんご	631 26.4 24.2 2.5	778 32.2 29.1 2.9	Kcal g g g
29木	牛乳 ターメリック入りクリームスープ 根菜サラダ オレンジ	牛乳、鶏肉、粉チーズ	精白米、ひまわり油、有塩バター、薄力粉、ごま油、白すりごま	にんじん、玉葱、まいだけ、マッシュルーム、しめじ、コーン缶、れんこん、だいこん、ごぼう、オレンジ	680 20.7 22.3 2.1	842 24.8 26.6 2.4	Kcal g g g
30金	牛乳 ム口節ご飯 ト入り卵焼き、明日葉のごま和え みそ汁	牛乳、ム口節、トビミンチ、★たまご、赤みそ、白みそ、★カットわかめ	精白米、ひまわり油、上白糖、白すりごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、玉葱、キャベツ、あしたば	612 31.2 15.7 2.4	754 38.5 18 2.8	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。

