



令和2年11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,生しいたけ,さやいんげん	596 21.3 13.2 2.2	733 25.6 14.8 2.6	Kcal g g g
3火	文化の日						Kcal g g g
4水	牛乳 ご飯 コロッケ 海藻サラダ かんも汁	牛乳,豚ひき肉,★たまご,★カットわかめ,白みそ,赤みそ	精白米,ひまわり油,じゃがいも,パン粉,薄力粉,米油,上白糖,こま(いり),さつまいも	にんじん,玉葱,キャベツ,だいこん,もやし,生しいたけ,あしたば	717 20.6 20.3 2.3	890 24.7 24 2.7	Kcal g g g
5木	牛乳 ピリ辛肉みそ丼 みそ汁 オレンジ	牛乳,豚ひき肉,大豆,赤みそ,むき枝豆,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,オレンジ	613 24.3 17.5 2.0	759 29.5 20.4 2.3	Kcal g g g
6金	牛乳 パゲティ・ボロネーゼ 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	601 24.4 22.5 2.1	739 29.6 26.9 2.4	Kcal g g g
9月	牛乳 ボークカレー 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
10火	牛乳 ゆかりご飯 塩肉じゃが 大根サラダ	牛乳,豚肉,★ちりめんじゃこ,粉カツオ	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	635 21.9 16.3 2.2	784 26.4 18.9 2.6	Kcal g g g
11水	牛乳 けんちんうどん ごぼうサラダ ココア蒸しパン	牛乳,鶏肉,油揚げ,★たまご,調製豆腐	うどん,ひまわり油,さといも,上白糖,薄力粉,三温糖,白すりごま,白炒りごま	生しいたけ,にんじん,ごぼう,だいこん,まいだけ,ねぎ,きゅうり,もやし	628 22.2 18.8 2.2	775 26.8 22.1 2.6	Kcal g g g
12木	牛乳 ごまだれ丼 みそ汁 りんご	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,こま(ねり),白炒りごま,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,★りんご	654 24.0 22.4 2.0	808 29.1 26.7 2.3	Kcal g g g
13金	牛乳 きなこ揚げパン キャベツと豚肉の煮込み もやしサラダ	牛乳,きな粉(大豆),豚肉,ウィンナー,★カットわかめ	コッパン,米油,上白糖,ひまわり油,オリーブ油,ごま油	セロリ,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし	616 23.3 25.9 2.1	759 28.2 31.3 2.4	Kcal g g g
16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
17火	牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 もやしとコーンのサラダ	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,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,だけのご(氷煮),干し椎茸,ねぎ,グリーンピース,もやし,コーン缶,キャベツ	612 24.8 17.4 2.1	754 30.2 20.2 2.4	Kcal g g g
18水	牛乳 パゲティ・ボロネーゼ ライオンズサラダ 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(ホール),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
19木	牛乳 とり丼 みそ汁 りんご	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,こま(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,こまつな,★りんご	681 26.6 22.3 2.0	843 32.5 26.6 2.3	
20金	牛乳 わかめご飯 明日葉サラダ 魚のねぎ塩焼き みそ汁	牛乳,さわか,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,ごま油,上白糖,ひまわり油	しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,あしたば,にんじん,もやし,玉葱,さやいんげん	586 25.3 16.4 2.3	720 30.8 18.9 2.7	
23月	勤労感謝の日						Kcal g g g
24火	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水	牛乳 ジャージャー麺 かんもと豆の揚げ煮 オレンジゼリー ミルメーク	牛乳,豚肉,鶏肉,大豆,寒天	蒸し中華めん,さつまいも,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,オレンジジュース	にんじん,グリーンピース,だけのご,きゅうり,もやし	670 24.1 20.0 2.7	829 29.2 23.6 3.2	Kcal g g g
26木	牛乳 しょうが焼き丼 みそ汁	牛乳,豚肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,押し麦,ひまわり油,上白糖	しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ	653 27.8 18.0 2.3	807 34.1 21 2.7	Kcal g g g
27金	牛乳 食パン スクウェアハンバーグ もやしとキャベツのサラダ きのこ野菜のスープ	牛乳,鶏肉,豚ひき肉	食パン,パン粉,上白糖,かたくり粉	玉葱,しょうが,キャベツ,もやし,コーン缶,えのきだけ,まいだけ,にんじん,こまつな	539 27.6 18.7 2.4	659 33.8 21.9 2.8	Kcal g g g
30月	牛乳 デジブルコギ丼 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

※ 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。