



令和2年12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火	牛乳 ご飯 カリパタ肉じゃが 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	にんにく,にんじん,玉葱,さやいんげん,キャベツ	622 21.7 15.1 1.8	767 26.1 17.2 2.1	Kcal g g g
2水	牛乳 アマトリチャーナ 切干大根サラダ りんご	牛乳,豚肉	スパゲティ,ひまわり油,上白糖,ごま油	にんにく,にんじん,玉葱,青ピーマン,まいだけ,ダイストマト缶,切干しだいこん,キャベツ,★りんご	601 26.0 17.2 2.1	739 31.7 20 2.4	Kcal g g g
3木	牛乳 ムロアジのそぼろ丼 みそ汁	牛乳,ムロアジミンチ,白みそ,赤みそ	精白米,押し麦,ひまわり油,つきごんにゃく,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,生しいたけ,だいこん,玉葱,キャベツ	584 22.9 13.2 2.1	717 27.7 14.8 2.4	Kcal g g g
4金	牛乳 さつまいもご飯 魚のごまみそ焼き 甘酢和え みそ汁	牛乳,メダイ,白みそ,赤みそ	精白米,さつまいも,黒炒りごま,上白糖,白炒りごま,ひまわり油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,生しいたけ,玉葱,さやいんげん	589 22.6 15.3 2.2	724 27.3 17.5 2.6	Kcal g g g
7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
8火	牛乳 ご飯 キムチ煮 揚げじゃがいもサラダ	牛乳,豆腐,豚肉	精白米,上白糖,ひまわり油,じゃがいも,米油	にんじん,玉葱,白菜キムチ,ねぎ,えのきだけ,コーン缶,れんこん,ごぼう	667 25.5 18.7 2.5	825 31.1 21.9 2.9	Kcal g g g
9水	牛乳 五目うどん きゃべつの甘酢和え みかん	牛乳,鶏肉,油揚げ	うどん,ひまわり油,かたくり粉,上白糖	生しいたけ,にんじん,玉葱,ねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし,果物	601 27.0 14.9 2.2	739 33 17 2.6	Kcal g g g
10木	牛乳 メダイの唐揚げ丼 具沢山みそ汁	牛乳,メダイ,★カットわかめ,白みそ,赤みそ	精白米,かたくり粉,米油,上白糖	しょうが,だいこん,にんじん,もやし,玉葱	610 22.6 19.5 2.2	751 27.3 23 2.6	Kcal g g g
11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 2.8	Kcal g g g
14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,こまつな	696 21.8 24.7 2.0	863 26.3 29.7 2.3	Kcal g g g
15火	牛乳 きのご飯 スクウェアハンバーグ ごま酢和え 野菜スープ	牛乳,油揚げ,豆腐,豚肉	精白米,上白糖,ひまわり油,かたくり粉,ごま油,白すりごま	にんじん,えのきだけ,ぶなしめじ,干し椎茸,さやいんげん,しょうが,にんにく,玉葱,しめじ,グリーンピース,キャベツ	602 26.0 18.0 2.2	741 31.7 21 2.6	Kcal g g g
16水	牛乳 ハゲティグリーヌ 野菜サラダ	牛乳,鶏肉,粉チーズ	スパゲティ,ひまわり油,無塩バター,薄力粉,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,しめじ,マッシュルーム,さやいんげん,キャベツ,あしたば,もやし	625 24.6 24.7 2.1	771 29.9 29.7 2.4	Kcal g g g
17木	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),キャベツ,干し椎茸,たけのこ(水煮),もやし	592 22.8 15.2 2.1	728 28.1 26.1 2.4	Kcal g g g
18金	牛乳 ご飯 揚げ魚のおろしポン酢 お刺身とひじきの煮物 みそ汁	牛乳,ナメモンガラ(トミメ)小,鶏肉,★ひじき,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,かたくり粉,ひまわり油,上白糖,さつまいも,つきごんにゃく,三温糖	しょうが,だいこん,レモン,にんじん,さやいんげん,切干しだいこん,玉葱,こまつな	603 23.8 12.9 2.0	742 28.1 42.3	Kcal g g g
21月	牛乳 ご飯 かぼちゃのそぼろあん 魚のゆずみそかけ ごま酢和え	牛乳,鶏肉,さわか,白みそ,赤みそ	精白米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,白すりごま	西洋かぼちゃ,しょうが,玉葱,ゆず,キャベツ,にんじん	649 27.8 17.3 2.0	802 4.120 12.3	Kcal g g g
22火	牛乳 ミートドリア丼 もやしの和え りんご	牛乳,粉チーズ,豚ひき肉,ツナフレーク ホワイト	精白米,ひまわり油,無塩バター,薄力粉,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,ダイストマト缶,キャベツ,もやし,★りんご	746 24.2 25.3 2.3	928 9.430 52.7	Kcal g g g
23水	牛乳 カレーうどん レモン和え 明日葉蒸しパン	牛乳,鶏肉,油揚げ,調整豆乳	うどん,ひまわり油,かたくり粉,上白糖,薄力粉,三温糖	にんじん,玉葱,生しいたけ,まいだけ,ねぎ,こまつな,はくさい,キャベツ,レモン	643 21.9 16.6 2.3	794 26.4 19.2 2.7	Kcal g g g
24木	牛乳 ターメリックライス タンダーチキン 野菜サラダ きのこ野菜のスープ クリスマスケーキ	牛乳,鶏肉,ヨーグルト(全脂無糖),むき枝豆,調整豆乳,★たまご	精白米,オリーブ油,上白糖,ひまわり油,薄力粉,調合油	にんにく,キャベツ,フロッコリー,コーン缶,玉葱,えのきだけ,まいだけ,にんじん,こまつな	706 27.0 23.3 2.2	876 33 27.9 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。

