



令和3年1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	
12 火	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、キャベツ、さ やいんげん	618 23.5 14.3 2.1	762 28.5 16.2 2.4	Kcal g g g
13 水	牛乳 ハワイティミートソース 野菜サラダ みかん	牛乳、豚ひき肉、大豆	スパゲティ、ひまわり油、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、キャベツ、もやし、果物	675 28.3 20.8 2.1	836 34.7 24.7 2.4	Kcal g g g
14 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	655 29.2 18.4 2.0	810 35.9 21.5 2.3	Kcal g g g
15 金	牛乳 食パン 手づくりリンゴジャム 魚のハーブ焼き 枝豆サラダ キャベツとウインナーのスープ	牛乳、メダイ、たまご、粉チーズ、むき枝豆、 ウインナー	食パン、上白糖、薄力粉、パン粉、ひまわ り油、ごま油、オリーブ油	りんご、レモン、キャベツ、もやし、コーン缶、玉 葱、にんじん	644 26.5 25.3 2.3	795 32.4 30.5 2.7	Kcal g g g
18 月	牛乳 ボークカレー バリバリサラダ みかん	牛乳、豚肉	精白米、押し麦、ひまわり油、薄力粉、 じゃがいも、ワンタンの皮、米油、上白 糖、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、グリーン ピース、もやし、コーン缶、キャベツ、果物	767 24.2 23.2 2.0	955 29.4 27.8 2.3	Kcal g g g
19 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	624 25.9 18.2 2.0	769 31.6 21.3 2.3	Kcal g g g
20 水	牛乳 みそラーメン スパイシーポテトピーンズ りんご	牛乳、豚肉、赤みそ、大豆(国産、乾)	冷凍ラーメン(給食会)、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、りんご	661 26.8 23.5 2.2	817 32.8 28.2 2.6	Kcal g g g
21 木	牛乳 ゆかりご飯 キムチ肉じゃが 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	はくさい(キムチ漬け)、にんじん、玉葱、さやい んげん、だいこん、きゅうり	646 22.2 23.5 16.3 2.1	798 26.8 18.8 2.4	Kcal g g g
22 金	牛乳 昆布ご飯 鶏のねぎ塩焼き 大根とヒジキの和風サラダ みそ汁	牛乳、刻み昆布、油揚げ、鶏肉、ひじき、白み そ、赤みそ	精白米、ひまわり油、上白糖、ごま油、白 すりごま	にんじん、しょうが、にんにく、ねぎ、だいこん、 はくさい、ぶなしめじ、もやし	613 23.9 23.0 2.0	755 29 27.5 2.3	Kcal g g g
25 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、にんじん、ねぎ、もやし、だいこん	616 23.5 20.7 2.1	759 28.5 24.5 2.4	Kcal g g g
26 火	牛乳 明日葉ご飯 トビ入り卵焼き ヒジキのサラダ みそ汁	牛乳、油揚げ、トビミンチ、たまご、ひじき、 白みそ、赤みそ、カットわかめ	精白米、ひまわり油、ごま油、上白糖、白 すりごま、じゃがいも	あしたば、しょうが、にんじん、玉葱、だいこん、 はくさい、キャベツ	620 25.7 20.0 2.3	764 31.3 23.6 2.7	Kcal g g g
27 水	牛乳 麦雑炊 魚のあんかけ かんもと大豆の揚げ煮 りんご	牛乳、油揚げ、白みそ、赤みそ、さわら、大豆	押し麦、さといも、ひまわり油、三温糖、 かたくり粉、さつまいも、米油、白炒りご ま、上白糖	ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、あした ば、しょうが、玉葱、まいわけ、えのきだけ、たけ のこ(水煮)、りんご	641 27.8 24.7 2.2	791 34.1 29.7 2.6	Kcal g g g
28 木	牛乳 ムロ節ご飯 魚のおろしポン酢かけ 明日葉のごま和え かんものみそ汁	牛乳、ムロ節、メダイ、赤みそ、白みそ	精白米、ひまわり油、上白糖、白すりご ま、さつまいも	だいこん、レモン、キャベツ、あしたば、にんじ ん、生しいたけ、ごぼう、玉葱、だいこん葉	615 28.7 15.1 2.3	758 35.2 17.2 2.7	Kcal g g g
29 金	牛乳 フィッシュソド 具だくさんスープ みかん	牛乳、メダイ、たまご	丸パン、薄力粉、パン粉、米油、上白糖、ひ まわり油、じゃがいも、マカロニ	キャベツ、にんにく、にんじん、玉葱、だいこん、 さやいんげん、みかん	705 25.0 23.8 2.3	875 30.4 28.6 2.7	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。

