令和３年２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 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	609 25.4 17.8 1.9	750 30.9 20.8 2.2	Kcal g g g
2 火	牛乳 キムチチャーハン 豆腐のｽｰﾌﾟ　根菜サラダ	牛乳,豚肉,豆腐	精白米,ひまわり油,白炒りごま,上白糖,かたくり粉,ごま油,白すりごま	しょうが,にんにく,にんじん,白菜キムチ,グリンピース,たけのこ(水煮),玉葱,キャベツ,れんこん,だいこん,ごぼう	618 23.1 21.0 2.2	762 27.9 24.9 2.6	Kcal g g g
3 水	牛乳 けんちんうどん　魚と大豆のみそがらめ ココア蒸しパン	牛乳,鶏肉,油揚げ,メダイ,大豆,赤みそ,調製豆乳	うどん,ひまわり油,さといも,上白糖,かたくり粉,米油,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,まいたけ,ねぎ,しょうが	746 28.6 26.8 2.3	928 35.1 32.5 2.7	Kcal g g g
4 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	625 25.4 18.1 1.9	771 30.9 21.1 2.2	Kcal g g g
5 金	牛乳 きなこ揚げパン ｷｬﾍﾞﾂとウインナのｽｰﾌﾟ　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	コッペパン,米油,上白糖,ひまわり油,オリーブ油,ごま油	セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし	616 23.3 25.9 2.3	759 28.2 31.3 2.7	Kcal g g g
8 月	牛乳 ごまだれ丼 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,ごま(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,はくさい,だいこん	635 23.7 21.9 2.2	784 28.7 26.1 2.6	Kcal g g g
9 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	621 25.8 19.3 1.9	765 31.5 22.7 2.2	Kcal g g g
10 水	牛乳 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨボロネーゼ 野菜サラダ	牛乳,豚ひき肉,粉チーズ	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,青ピーマン,キャベツ,こまつな	623 25.7 23.6 1.9	768 31.3 28.3 2.2	Kcal g g g
11 木	建　国　記　念　の　日						
12 金	牛乳 カルビ丼 みそ汁　りんご	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,キャベツ,あしたば,★りんご	693 23.9 23.3 1.9	859 29 27.9 2.2	Kcal g g g
15 月	牛乳 あんかけ丼 切干大根サラダ	牛乳,豚肉,★うずら卵(水煮缶詰)	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,たけのこ(水煮),もやし,生しいたけ,チンゲン菜,切干しだいこん,キャベツ	601 24.7 16.7 1.8	739 30 19.3 2.1	Kcal g g g
16 火	牛乳 ご飯　酢豚 ナムル	牛乳,豚肉	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,たけのこ(水煮),生しいたけ,青ピーマン,しょうが,ほうれんそう,もやし	673 23.7 21.5 1.7	833 28.7 25.6 2	Kcal g g g
17 水	牛乳 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ﾌﾗｲﾄﾞﾋﾞｰﾝｽﾞｻﾗﾀﾞ　りんご	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,★りんご	628 22.1 24.2 1.6	775 26.6 29.1 1.8	Kcal g g g
18 木	牛乳 テジプルコギ丼 わかめスープ　みかん	牛乳,豚肉,★カットわかめ	精白米,押し麦,ひまわり油,上白糖,白炒りごま,かたくり粉	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,干し椎茸,たけのこ(水煮),はくさい,コーン缶,果物	646 23.4 14.4 2.3	798 28.3 16.3 2.7	Kcal g g g
19 金	牛乳 食パン　スクウェアハンバーグ バジルドレッシングサラダ きのこスープ	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,えのきたけ,まいたけ,にんじん,こまつな	600 27.7 18.7 2.3	738 33.9 21.9 2.7	Kcal g g g
22 月	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
23 火	天　皇　誕　生　日						
24 水	牛乳 ムロのそぼろごはん みそ汁	牛乳,ムロアジミンチ,豆腐,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,じゃがいも	しょうが,干し椎茸,ごぼう,にんじん,たけのこ(水煮),グリンピース,だいこん,さやいんげん	629 26.3 14.6 2.0	776 32.1 16.6 2.3	Kcal g g g
25 木	牛乳 チキンカツカレー フルーツポンチ	牛乳,鶏肉	精白米,押し麦,ひまわり油,薄力粉,パン粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,グリンピース,★りんご缶,みかん缶,もも缶,-	752 25.1 26.1 1.8	936 30.5 31.5 2.1	Kcal g g g
26 金	牛乳 ご飯　魚のおろしポン酢かけ 白滝と根菜の炒めもの　かんも汁	牛乳,さわら,豚肉,白みそ,赤みそ	精白米,ひまわり油,上白糖,しらたき,白炒りごま,ごま油,さつまいも	だいこん,レモン,にんじん,れんこん,たけのこ(水煮),ごぼう,玉葱,あしたば	636 25.5 16.4 2.0	785 31.1 18.9 2.3	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。