

令和3年3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 豚丼 みそ汁	牛乳,豚肉,白みそ,赤みそ,★カットわかめ	精白米,押し麦,ひまわり油,しらたき,上白糖	しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸,もやし,ねぎ	604 23.5 14.2 2.1	743 28.5 16.1 2.4	Kcal g g g
2火	牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 ナムル	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,豆腐	精白米,つぶ麦,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,白炒りごま,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ(水煮),干し椎茸,ねぎ,グリーンピース,こまつな,もやし	636 24.8 18.5 2.0	785 30.2 21.7 2.3	Kcal g g g
3水	牛乳 ゆかりご飯 魚のねぎ塩焼き 枝豆サラダ 豚汁 桜餅	牛乳,メダイ,むき枝豆,豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ,あずき(乾)	精白米,ごま油,上白糖,ひまわり油,じゃがいも,板こんにゃく,薄力粉,白玉粉,くすでん粉,水あめ	しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,もやし,コーン缶,ごぼう,にんじん	718 29.7 17.4 2.4	892 36.5 20.2 2.8	Kcal g g g
4木	牛乳 ジャージャー麺 もやしとコーンのサラダ オレンジ	牛乳,豚ひき肉,赤みそ	蒸し中華めん,ひまわり油,上白糖,ごま油,かたくり粉,米油	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ,もやし,きゅうり,コーン缶,キャベツ,オレンジ	612 27.4 21.6 2.2	754 33.5 25.7 2.6	Kcal g g g
5金	牛乳 ご飯 鶏肉の唐揚げ レモン和え みそ汁	牛乳,鶏肉,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,はくさい,キャベツ,にんじん,レモン	615 23.8 15.9 1.8	758 28.9 18.3 2.1	Kcal g g g
8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	674 20.1 23.3 1.8	834 24 27.9 2.1	Kcal g g g
9火	牛乳 わかめご飯 塩肉じゃが からし和え	牛乳,豚肉	精白米,ひまわり油,つきこんにゃく,じゃがいも,上白糖	にんじん,玉葱,さやいんげん,もやし,キャベツ,こまつな	593 20.7 12.8 2.1	729 24.8 14.3 2.4	Kcal g g g
10水	牛乳 カルボナーラ風スパゲティ レモンドレッシングサラダ くだものゼリー ミルメーク	牛乳,★ベーコン短冊,粉チーズ,★寒天	スパゲティ,ひまわり油,薄力粉,ワントンの皮,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,★りんごジュース,パイナップル,みかん缶	673 22.3 24.6 2.4	833 26.9 29.6 2.8	Kcal g g g
11木	八丈牛乳 α化米五目ご飯 △ロメンチカツ 明日葉のごまあえ みそ汁	△ロアジミンチ,★たまご,豆腐,白みそ,赤みそ	パン粉,ひまわり油,かたくり粉,薄力粉,米油,上白糖,白すりごま	玉葱,干し椎茸,にんにく,キャベツ,あしたば,にんじん,なめこ	638 20.0 13.2 2.0	788 23.9 14.8 2.3	Kcal g g g
12金	牛乳 きなこ揚げパン クリームシチュー もやしサラダ オレンジゼリー	牛乳,きな粉(大豆),鶏肉,粉チーズ,★カットわかめ,★寒天	コッパン,米油,上白糖,ひまわり油,じゃがいも,無塩バター,薄力粉,ワントンの皮,ごま油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,さやいんげん,きゅうり,もやし,オレンジジュース	734 20.7 30.0 2.4	912 28.7 36.6 2.8	Kcal g g g
15月	牛乳 揚げ魚のあんかけ丼 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,ひまわり油	しょうが,にんじん,にら,ねぎ,もやし,だいこん	619 23.6 20.7 1.9	763 28.6 24.5 2.2	Kcal g g g
16火	牛乳 カレーうどん サウピカンサラダ シューアイス	牛乳,鶏肉	うどん,ひまわり油,かたくり粉,じゃがいも,米油,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,干し椎茸,まいだけ,ねぎ,ほうれんそう,もやし,コーン缶,キャベツ	625 24.4 17.8 1.8	771 29.6 20.8 2.1	Kcal g g g
17水	牛乳 魚の竜田揚げ 酢のもの みそ汁	牛乳,メダイ,★カットわかめ,白みそ,赤みそ	精白米,上白糖,かたくり粉,米油,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,きゅうり,生しいだけ,玉葱,こまつな	609 21.5 18.1 2.0	750 25.9 21.1 2.3	Kcal g g g
18木	牛乳 △口節ご飯 魚のねぎみそ焼き 明日葉のごま和え みそ汁	牛乳,△口節,メダイ,白みそ,赤みそ	精白米,上白糖,ひまわり油,白すりごま,さつまいも	にんにく,ねぎ,キャベツ,あしたば,にんじん,生しいだけ	604 28.4 14.8 2.3	743 34.8 16.9 2.7	Kcal g g g
19金	牛乳 ご飯 コロッケ 海藻サラダ かんも汁 (中学校卒業式)	牛乳,豚ひき肉,★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,ごま(いり),さつまいも	にんじん,玉葱,キャベツ,だいこん,もやし,生しいだけ,あしたば	717 20.6 20.3 2.3	890 24.7 24 2.7	Kcal g g g
22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),キャベツ,干し椎茸,たけのこ(水煮),もやし	592 22.8 15.2 1.9	728 27.6 17.4 2.2	Kcal g g g
23火	牛乳 ご飯 チキンカツ 大根サラダ みそ汁	牛乳,鶏肉,白みそ,赤みそ	精白米,ひまわり油,薄力粉,パン粉,米油,ごま油,白すりごま	にんじん,玉葱,だいこん,キャベツ,なめこ,はくさい,ねぎ	649 24.9 22.6 1.9	802 30.3 27 2.2	Kcal g g g
24水	牛乳 ご飯 コロッケ 海藻サラダ かんも汁 (小学校卒業式)	牛乳,豚ひき肉,★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,ごま(いり),さつまいも	にんじん,玉葱,キャベツ,だいこん,もやし,生しいだけ,あしたば	717 20.6 20.3 2.3	890 24.7 24 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。