

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・高	
1水	牛乳 ポークカレー 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	681 21.5 22.4 1.8	843 25.9 26.7 2.1	Kcal g g g
2木	牛乳 ご飯 魚の南部焼き 明日葉の海苔酢あえ みそ汁	★牛乳,さわか,★焼き刻みのり,★油揚げ, ★白みそ,★赤みそ	精白米,上白糖,白炒りごま,ひまわり 油,じゃがいも	しょうが,キャベツ,にんじん,あしたば,玉葱, さやいんげん	616 26.3 17.4 2.0	791 32.1 20.4 2.3	Kcal g g g
3金	牛乳 あんかけラーメン 青のりポテト	★牛乳,豚肉,★あおのり	冷凍ラーメン,ひまわり油,かたくり粉, じゃがいも,大豆油	しょうが,にんじん,玉葱,はくさい,たけのこ (水煮),★もやし,干し椎茸	658 28.8 28.4 1.9	814 35.4 34.5 2.2	Kcal g g g
6月	牛乳 豚丼 みそ汁	★牛乳,豚肉,★油揚げ,★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,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,玉葱,キャベツ	640 24.4 15.8 2.1	790 29.6 18.2 2.4	Kcal g g g
7火	牛乳 枝豆ご飯 塩肉じゃが ごま酢和え	★牛乳,★むき枝豆,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,白すりごま	にんじん,玉葱,さやいんげん,キャベツ,★も やし	648 25.4 16.6 1.8	801 30.9 19.2 2.1	Kcal g g g
8水	牛乳 ハジルソースのスパゲティ カリカリごぼうサラダ オレンジ	★牛乳,ベーコン	スパゲティ,オリーブ油,ひまわり油,上 白糖,大豆油	にんにく,玉葱,マッシュルーム,キャベツ, きゅうり,にんじん,ごぼう,★オレンジ	582 20.2 22.2 2.1	715 24.2 26.5 2.4	Kcal g g g
9木	牛乳 ご飯 魚の竜田揚げ 切干のピリ辛炒め みそ汁	★牛乳,△ロアジ,豚肉,★刻み昆布,★油 揚げ,★白みそ,★赤みそ	精白米,かたくり粉,大豆油,ごま油,上 白糖	しょうが,にんじん,切干しいたごん,★もや し,玉葱,さやいんげん	663 24.1 23.9 2.0	820 29.2 28.7 2.3	Kcal g g g
10金	牛乳 ごはん ポークチャップ 揚げじゃがいもサラダ	★牛乳,豚肉,★むき枝豆	精白米,ひまわり油,じゃがいも,米油, 上白糖,マカロニ	にんにく,玉葱,青ピーマン,しめじ,れんこん, コーン缶,★トマト缶	635 21.9 24.6 2.2	784 26.4 29.6 2.6	Kcal g g g
13月	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,つぶ麦,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	651 26.4 20.8 2.0	804 32.2 24.7 2.3	Kcal g g g
14火	牛乳 ご飯 肉豆腐 バリバリサラダ	★牛乳,★豆腐,豚肉	精白米,上白糖,ひまわり油,しらたき, ワンタンの皮,大豆油,ごま油	にんじん,玉葱,生しいたけ,ねぎ,★もやし, コーン缶,キャベツ	635 27.1 18.6 1.8	784 33.1 21.8 2.1	Kcal g g g
15水	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,★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,だいごん, はくさい,★もやし	625 23.9 23.1 2.1	771 29 27.6 2.4	Kcal g g g
16木	牛乳 スパゲティナポリタン フライドピーズサラダ りんご	★牛乳,ウィンナー	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,キャベツ,きゅうり,★りんご	641 23.4 24.3 1.8	791 28.3 29.2 2.1	Kcal g g g
17金	牛乳 △口節ご飯 そぼろ入り卵焼き ごま和え かんも汁	★牛乳,△口節,メジミンチ,★たまご,★ 白みそ,★赤みそ	精白米,ひまわり油,上白糖,白すりご ま,さつまいも	しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,こまつな, あしたば	647 30.5 16.2 2.1	799 37.6 18.7 2.4	Kcal g g g
20月	牛乳 豚カピ丼 みそけんちん汁	★牛乳,豚肉,★油揚げ,赤みそ,白みそ	精白米,押し麦,ごま油,上白糖,板ご んにゃく	にんにく,しょうが,★もやし,玉葱,ごぼう,に んじん,だいごん,あしたば	625 27.1 18.7 2.0	771 31.1 21.9 2.3	Kcal g g g
21火	牛乳 ご飯 魚のあんかけ からし和え ごま汁	★牛乳,メダイ,★豆腐,★白みそ	精白米,かたくり粉,ひまわり油,上白 糖,じゃがいも,白すりごま	しょうが,玉葱,生しいたけ,★もやし,にんじ ん,キャベツ,こまつな,ごぼう,だいごん,ねぎ	617 25.8 17.8 1.8	760 31.5 20.8 2.1	Kcal g g g
22水	牛乳 カレーピラフ じゃがいもハニーサラダ オニオンスープ	★牛乳,鶏肉,ウィンナー	精白米,ひまわり油,じゃがいも,はちみ つ	にんじん,ごぼう,玉葱,マッシュルーム,グ リンピース,キャベツ,きゅうり	668 22.0 26.5 1.9	827 26.5 32.1 2.2	Kcal g g g
23木	牛乳 ご飯 魚のフライ 野菜炒め みそ汁	★牛乳,メダイ,★白みそ,★赤みそ,★ カットわかめ	精白米,薄力粉,パン粉,米油,ひまわり 油,じゃがいも	しょうが,にんじん,キャベツ,★もやし	657 22.9 21.2 2.1	812 27.7 25.2 2.4	Kcal g g g
24金	牛乳 食パン イチゴジャム グラタン 枝豆サラダ きのこと野菜のスープ	★牛乳,鶏肉,★ミックスチーズ,★むき 枝豆	食パン,上白糖,ひまわり油,薄力粉,マ カロニ	★イチゴジャム,玉葱,にんじん,マッシュ ルーム,まいたけ,キャベツ,★もやし,コー ン缶,エリンギ	611 22.5 24.8 1.7	785 27.2 29.9 2.1	Kcal g g g
27月	牛乳 麻婆丼 みそ汁	★牛乳,豚ひき肉,★赤みそ,★油揚げ,★ 白みそ	精白米,押し麦,ひまわり油,上白糖,か たくり粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,干し椎茸, だいごん,グリーンピース,さやいんげん,たけ のこ	653 24.6 17.7 2.2	807 29.9 20.6 2.6	Kcal g g g
28火	牛乳 ご飯 じゃがいものピリ辛煮 切干大根サラダ	★牛乳,鶏肉	精白米,ひまわり油,つきこんにゃく, じゃがいも,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,さやいんげん,切干しいたご ん,キャベツ	619 21.3 13.7 1.8	763 25.6 15.4 2.1	Kcal g g g
29水	牛乳 鶏塩うどん 大根サラダ 米粉のりんご蒸しパン	★牛乳,鶏肉	うどん,ひまわり油,上白糖,ごま(い り),どうもろこし油,米粉	にんじん,玉葱,ねぎ,こまつな,だいごん,きゅ うり,★りんご缶	658 21.8 19.8 2.4	814 26.3 23.8 2.8	Kcal g g g
30木	牛乳 キムチチャーハン 魚団子の春雨スープ ナムル オレンジ	★牛乳,豚肉,トビミンチ	精白米,ひまわり油,白炒りごま,かた くり粉,カット春雨,ごま油,上白糖	しょうが,にんにく,にんじん,白菜キムチ,グ リンピース,ねぎ,キャベツ,生しいたけ,さや いんげん,こまつな,★もやし,★オレンジ	644 26.3 20.1 1.9	795 32.1 23.7 2.2	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。