

がつ よ てい こん だて ひょう
月 予 定 献 立 表



青ヶ島小中学校

日付	曜日	献立	内容	おもなざいりょう			栄養価(えいようか)	
				あか 赤	きいろ 黄色	みどり 緑		
				体の血や肉をつくる	力や熱のもとになる	体の調子を整える		
9	金	サグカレー ひじきサラダ パイン缶		牛乳 大豆 ひじき チーズ	米 麦 ごま バター 薄力粉 じやがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 ほうれん草 トマト缶 サやいんげん コーン パイン缶	643 21.7 2.3	801 25.8 2.9
13	火	きな粉食パン ポークピーンズ コロコロサラダ 黄桃缶		牛乳 きな粉 豚肉 大豆 チーズ スキムミルク	強力粉 砂糖 バター 油 じやがいも	大根 枝豆 コーン 人参 にんにく 玉葱 サやいんげん しめじ 黄桃缶	647 27.0 2.3	804 33.1 3.1
14	水	麦ご飯 おみくじコロッケ のり和えキャベツ かぶのみそ汁 オレンジ		牛乳 鶏肉 卵 ウインナー のり チーズ みそ 鰹節	米 麦 パン粉 じやがいも 油 薄力粉	玉葱 枝豆 キャベツ 人参 かぶ かぶの葉 オレンジ	635 24.5 1.8	788 29.9 2.3
15	木	【開校記念日 お祝い献立】 赤飯 ししゃものごま焼き 野菜のからし和え 手毬麩のすまし汁 紅白プリン		牛乳 小豆 鰹節 ししゃも わかめ	米 もち米 あぶら ごま 麦 砂糖	小松菜 春菊 人参 いちごジャム	608 25.9 2.1	762 33.1 2.8
16	金	鶏南蛮うどん 野菜の酢味噌和え ふかしいも 白玉ぜんざい		牛乳 鶏肉 鰹節 みそ 豆腐 小豆	うどん あぶら 片栗粉 白玉粉 さつまいも	春菊 人参 長ねぎ 干し椎茸 ほうれん草 キャベツ ブロッコリー	632 26.9 2.6	781 33.1 3.3
19	月	ガーリックウインナーライス ひよこ豆のサラダ たっぷり野菜のコンソメスープ バナナ		牛乳 ひよこ豆 ウインナー	米 麦 パン粉 油 砂糖	さやいんげん 玉葱 人参 ブロッコリー マッシュルーム缶 枝豆 小松菜 キャベツ にんにく バナナ	609 20.4 2.2	750 24.3 2.8
20	火	明日葉揚げパン 鶏肉とかんものごま豆乳スープ 大根サラダ パイン缶		牛乳 鶏肉 豆乳 チーズ スキムミルク	強力粉 バター 砂糖 油 ごま	明日葉 白菜 人参 長ねぎ 切り干し大根 大根 パイン缶	634 22.7 2.1	787 27.6 2.7
21	水	ごはん 回鍋肉 小松菜の中華和え きくらげのスープ 黄桃缶		牛乳 豚肉 みそ	米 あぶら 片栗粉 ごま	生姜 にんにく キャベツ コーン 玉葱 人参 小松菜 もやし きくらげ ピーマン 黄桃缶	636 21.5 1.9	789 25.7 2.7
22	木	【キャロットスターの日】 コーンバター味噌ラーメン 野菜のおかか和え かぼちゃのマフィン		牛乳 豚肉 みそ かわねぎ とうふ 鰹節 豆腐	中華麺 油 バター 砂糖 薄力粉 はちみつ	生姜 にんにく 春菊 コーン にら 長ねぎ キャベツ かぼちゃ	645 28.3 3.0	802 34.8 4.0
23	金	かんもご飯 摂製豆腐 白菜の甘酢和え にらのすまし汁 パイン缶		牛乳 鶏肉 鰹節 豆腐 チーズ 卵	米 もち米 ごま 砂糖 油 さつまいも	人参 干し椎茸 サやいんげん 白菜 にら 玉葱 パイン缶	638 27.1 2.1	787 33.3 2.8
26	月	【全国学校給食週間】 日本最初の給食 おにぎり 鮭の塩焼き 青菜の漬け物 油揚げのみそ汁 水ようかん		牛乳 鮭 油揚げ みそ 鰹節 小豆	米 砂糖	小松菜 人参 生姜 かぶ エノキ	637 30.0 1.7	794 37.2 2.0
27	火	【全国学校給食週間】 大正時代の給食 5色ご飯 きんぴらごぼう すいとん 黄桃缶		牛乳 あぶら ひじき 鶏肉 鰹節	米 油 里芋 板こんにゃく ごま 薄力粉 かたくりこ 砂糖	人参 小松菜 ごぼう さやいんげん 大根 長ねぎ 黄桃缶	622 21.0 2.0	770 25.2 2.8
28	水	【全国学校給食週間】 昭和初期の給食 コッペパン まぐろの竜田揚げ ゆでキャベツ トマトシチュー りんご		牛乳 まぐろ スキムミルク ベーコン	強力粉 バター 砂糖 片栗粉 油 薄力粉	いちごジャム 生姜 キャベツ 人参 小松菜 しめじ りんご	643 28.6 2.3	791 35.6 3.1
29	木	【全国学校給食週間】 昭和後期の給食 ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ パイン缶		牛乳 豚肉 大豆 チーズ	スパゲッティ 油 薄力粉 砂糖	ににく セロリ 玉葱 トマト缶 キャベツ りんご 人参 パイン缶	629 29.3 2.1	783 36.2 2.9
30	金	【全国学校給食週間】 現在の給食 ご飯 鶏鍋風煮 ひんぎやの塩大芋 冬野菜のみそ汁 明日葉蒸しケーキ		牛乳 鶏肉 みそ 鰹節 卵	米 いたば 砂糖 バター 油 薄力粉 さつまいも	大根 人参 ごぼう 明日葉 白菜 長ねぎ	647 23.2 2.3	801 27.9 2.9

※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 島の食材は太文字で示しています。