

2023(令和5)年度 1月分学校給食標準献立表

逗子市教育委員会

日 曜	こんだてめい		ざいりょうとしゆるいとたいないでのほたらき			栄養価			
			あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつや力になる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	熱量	蛋白	脂肪	塩分
						kcal	g	g	g
12 金	ごはん とりのごまみそやき かわりきんぴら おぞうに	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とりにくみそ ぶたにく、けずりぶし、とりにく なると	こめ、さとう、ごま、あぶら しらたまご	とうがらし、ごぼう、にんじん つきこんにやく、だいこん しめじ、ながねぎ、こまつな	651	26.4	22.0	2.9
15 月	ジャンバラヤ さばのこがねやき ごもくはるさめスープ りんご	ぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう さば、ぶたにく、わかめ	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、バター、はるさめ ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、セロリー ピーマン、とうもろこし、もやし トマトピューレ、えのきたけ たけのこ、こまつな、りんご	651	25.3	26.7	3.0
18 火	にこみうどん こくとうむしパン あげギョウザ しおナムル	ぎゅうにゅう	けずりぶし、ぶたにく あぶらあげ、ぎゅうにゅう ギョウザ	うどん、ホットケーキミックス くろごとう、あぶら、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ながねぎ ほうれんそう、もやし、きゅうり	637	23.6	27.5	2.6
17 水	チキンカレー ふくじんづけ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく、なまクリーム ぎゅうにゅう、まぐろあぶらづけ	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、さとう ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ホールトマト、パセリ ふくじんづけ、だいこん、きゅうり とうもろこし	681	23.0	25.2	3.1
18 木	コッペパン とんかつ フレンチサラダ ミネストローネスープ はなみかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、ベーコン	コッペパン、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう、じゃがいも マカロニ	キャベツ、きゅうり、にんじん パセリ、たまねぎ、セロリー ホールトマト、トマトピューレ みかん	644	27.2	29.5	3.3
19 金	わかめごはん ちくわのいそべあげ だいずいりうまに	はっこうにゅう	わかめ、はっこうにゅう ちくわ、たまご、のり だいず、なまあげ、けずりぶし ぶたにく	こめ、こむぎこ、あぶら さとう、じゃがいも	こんにやく、にんじん、たまねぎ いんげん	651	26.8	15.2	3.3
22 月	ビビンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう	たまご、ぶたにく ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら	にんにく、しょうが、ながねぎ もやし、ほうれんそう、たまねぎ にんじん	665	28.9	26.0	3.1
23 火	かたやきそば こがたロールパン あんにんどうぶ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、なると ぎゅうにゅう あんにんかんでん缶	あぶら、ちゅうかむしめん さとう、でんぶん ロールパン	しょうが、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、たけのこ はくさい、ちんげんさい、レモン もも缶、みかん缶、パイ缶 りんご	670	22.9	25.7	2.3
24 水	ごはん まぐろとだいずのチリソース ちゅうかサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、まぐろ だいず、ぶたにく	こめ、でんぶん、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら ワントンのかわ	しょうが、ながねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、もやし、ちんげんさい	648	27.6	21.6	2.9
25 木	ミルクパン ホワイトシチュー シーザーサラダ りんご	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ベーコン とりにく、チーズ なまクリーム	ミルクパン、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ、マカロニ シーザードレッシング	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ パセリ、きゅうり、りんご	644	22.4	28.5	3.1
26 金	かしわめし ぶたにくのピリからやき どさんこじる	はっこうにゅう	けずりぶし、とりにく あぶらあげ、はっこうにゅう ぶたにく、わかめ、とうふ みそ	こめ、さとう、ごま、あぶら でんぶん、じゃがいも、バター	にんじん、ごぼう、まいたけ たけのこ、グリーンピース しょうが、にんにく、キャベツ とうもろこし、ながねぎ	645	29.2	20.5	2.9
29 月	ごはん はっぼうさい あげじゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、あげボール うずらたまご	こめ、あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも	たまねぎ、しょうが マッシュルーム にんじん、はくさい ちんげんさい	657	28.6	21.2	2.9
30 火	ソフトめん ミートソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、なまクリーム ぎゅうにゅう	ソフトめん、あぶら、さとう こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、セロリー、ホールトマト トマトピューレ、パセリ、キャベツ きゅうり、とうもろこし	683	26.1	26.0	2.7
31 水	だいこんはごはん しろみざかなのなんぼんづけ にくじゃが みかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、メルルース ぶたにく、けずりぶし	こめ、でんぶん、こむぎこ あぶら、さとう、じゃがいも	だいこんは、きょうな、ひろしまな しょうが、ピーマン にんじん、たまねぎ、とうがらし こんにやく、こまつな、みかん	650	26.7	17.4	3.1

(注) 学校によって献立を変更することがあります。