

2023(令和5)年度 10月分学校給食標準献立表

逗子市教育委員会

月 日	さんだてめい			ざいりようのしゆるいとだいたいのほたらき			栄養価		
	あかのしよくひん からだをつくる	きいろのしよくひん ねつやかになる	みどりのしよくひん からだのちようしをととのえる	熱量 kcal	蛋白 g	脂肪 g	塩分 g		
2月	ごはん とりのねもんじようゆやき きりぼしだいたいこんのいために みそしる	きゅうりにゆう けずりぶし、あぶらあげ、みそ わかめ	ごはん とりにく、とりにく、ぶたにく けずりぶし、あぶらあげ、みそ	636	27.8	21.9	3.1		
3月	サトウパツ コロツケ ツナサラダ あんにんどうふ	きゅうりにゆう ぶたにく ぶたにく、きゅうりにゆう なまクラリム	サトウパツ、コロツケ、あぶら さとう、ごまあぶら、じやがいも なまクラリム	648	23.3	28.3	3.3		
4月	あきやきいかり ぶくじんづけ フレンチサラダ	きゅうりにゆう ぶたにく、きゅうりにゆう なまクラリム	きゅうりにゆう、ぶたにく はるまき、あんにんかんてん街	684	21.8	23.5	2.9		
5月	やきそば ごたがどうパン はるまき あんにんどうふ ツナハン ぶくじんどうふ	きゅうりにゆう ぶたにく、きゅうりにゆう はるまき、あんにんかんてん街	ぶたにく、きゅうりにゆう、ちくわ たまご、のり、ぶたにく、わかめ	678	24.0	23.8	2.4		
6月	ごはん ちくわのいそあげ こまくはるさめヌー きよほろ	きゅうりにゆう ぶたにく、きゅうりにゆう、ちくわ たまご、のり、ぶたにく、わかめ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう こむぎこ、はるまき、ごまあぶら	664	26.4	23.8	3.5		
10月	ロールパン シューザラダ かき	きゅうりにゆう ぶたにく、きゅうりにゆう、ちくわ たまご、のり、ぶたにく、わかめ	ロールパン、あぶら、じやがいも シューザラダ、レタツツツ	660	21.9	29.8	2.6		
11月	ごはん さけのしおやき かわりきんひら いねかじり	きゅうりにゆう ぶたにく、きゅうりにゆう、ちくわ たまご、のり、ぶたにく、わかめ	こめ、あぶら、さとう、ごま じやがいも	628	27.0	19.8	2.5		
12月	カッパソ カシューそば ホチ下からあげ はるさめサラダ	きゅうりにゆう ぶたにく、きゅうりにゆう、ちくわ たまご、のり、ぶたにく、わかめ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう でんぷん、こむぎこ、じやがいも さとういも	640	26.2	28.6	3.0		
13日	ごはん いかにたつたあげ いそあげ だきんこじる	きゅうりにゆう ぶたにく、きゅうりにゆう、ちくわ たまご、のり、ぶたにく、わかめ	こめ、あぶら、ごむぎこ あぶら、ごまあぶら、じやがいも パスタ	635	28.2	16.5	2.8		
16日	ごはん たつたあげ いそあげ だきんこじる	きゅうりにゆう ぶたにく、きゅうりにゆう、ちくわ たまご、のり、ぶたにく、わかめ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう でんぷん、こむぎこ、じやがいも さとういも	649	24.7	28.9	3.2		
17日	ごはん たつたあげ いそあげ だきんこじる	きゅうりにゆう ぶたにく、きゅうりにゆう、ちくわ たまご、のり、ぶたにく、わかめ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう でんぷん、こむぎこ、じやがいも さとういも	649	24.7	28.9	3.2		
18日	ごはん たつたあげ いそあげ だきんこじる	きゅうりにゆう ぶたにく、きゅうりにゆう、ちくわ たまご、のり、ぶたにく、わかめ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう でんぷん、こむぎこ、じやがいも さとういも	670	27.3	20.2	2.8		
19日	ごはん たつたあげ いそあげ だきんこじる	きゅうりにゆう ぶたにく、きゅうりにゆう、ちくわ たまご、のり、ぶたにく、わかめ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう でんぷん、こむぎこ、じやがいも さとういも	623	29.8	19.0	2.8		
20日	ごはん たつたあげ いそあげ だきんこじる	きゅうりにゆう ぶたにく、きゅうりにゆう、ちくわ たまご、のり、ぶたにく、わかめ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう でんぷん、こむぎこ、じやがいも さとういも	660	24.0	19.4	2.8		
23日	ごはん たつたあげ いそあげ だきんこじる	きゅうりにゆう ぶたにく、きゅうりにゆう、ちくわ たまご、のり、ぶたにく、わかめ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう でんぷん、こむぎこ、じやがいも さとういも	650	29.7	24.0	3.1		
24日	ごはん たつたあげ いそあげ だきんこじる	きゅうりにゆう ぶたにく、きゅうりにゆう、ちくわ たまご、のり、ぶたにく、わかめ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう でんぷん、こむぎこ、じやがいも さとういも	668	22.3	28.2	2.7		
25日	ごはん たつたあげ いそあげ だきんこじる	きゅうりにゆう ぶたにく、きゅうりにゆう、ちくわ たまご、のり、ぶたにく、わかめ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう でんぷん、こむぎこ、じやがいも さとういも	651	24.0	19.1	1.6		
26日	ごはん たつたあげ いそあげ だきんこじる	きゅうりにゆう ぶたにく、きゅうりにゆう、ちくわ たまご、のり、ぶたにく、わかめ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう でんぷん、こむぎこ、じやがいも さとういも	637	28.7	29.0	2.0		
27日	ごはん たつたあげ いそあげ だきんこじる	きゅうりにゆう ぶたにく、きゅうりにゆう、ちくわ たまご、のり、ぶたにく、わかめ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう でんぷん、こむぎこ、じやがいも さとういも	654	27.7	18.0	2.1		
30日	ごはん たつたあげ いそあげ だきんこじる	きゅうりにゆう ぶたにく、きゅうりにゆう、ちくわ たまご、のり、ぶたにく、わかめ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう でんぷん、こむぎこ、じやがいも さとういも	658	27.1	27.4	3.1		
31日	ごはん たつたあげ いそあげ だきんこじる	きゅうりにゆう ぶたにく、きゅうりにゆう、ちくわ たまご、のり、ぶたにく、わかめ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう でんぷん、こむぎこ、じやがいも さとういも	657	27.1	26.7	2.6		

(注) 学校によって献立を変更することがあります。