

令和8年

1月 学校給食献立表

三浦市南下浦学校給食共同調理場

こんだて名			材 料 名				ちようみりよう		小学校		中学校		
			きいろ はたらく力になる	あか からだをつくる	みどり からだのちようしを整える			エネルギー たんぱく質	ししつ えんのん	エネルギー たんぱく質	ししつ えんのん		
13	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 はるさめサラダ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム	しょうが にんにく にんじん ながねぎ	たけのこ にら しいたけみず キャベツ きゅうり	しょうゆ トールパンジャン す	635 kcal	19.0 g	739 kcal	22.1 g	
火					みそ				28.5 g	2.1 g	34.1 g	2.6 g	
14	ゆでめん		カレーソース コーンサラダ	ゆでめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな	コーン にんじん きゅうり	カレー コーン しょうゆ わふうだし しお こしょう	627	16.9	750	19.8	
水									24.5	2.3	28.8	2.9	
15	ごはん		あげぎょうざ たまごスープ きんぴらごぼう	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう あげぎょうざ ぶたにく たまご わかめ	ごぼう にんじん しらたき クリームコーン		しょうゆ ちゅうかスープ しお こしょう	669	21.7	798	26.2	
木									20.1	2.0	23.4	2.7	
16	ロールパン		グラタンに ほうれんそうソテー	パン マカロニ こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん	ほうれんそう コーン	コンソメ しお こしょう	660	26.3	788	31.2	
金									25.7	2.6	30.4	3.1	
19	ソフトフランス	ジョア	コロッケ はくさいスープ だいこんサラダ	パン あぶら コロッケ	ジョア ぶたにく	はくさい にんじん ながねぎ	きゅうり だいこん	ソース しょうゆ ちゅうかスープ しお こしょう ごまドレッシング マヨネーズ	625	22.1	725	26.8	
月					とうふ とりにく				23.7	3.1	27.4	3.8	
20	ツナごはん		オムレツ さつまじる	こめ むぎ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう オムレツ ツナ あぶらあげ なまあげ	にんじん だいこん ながねぎ	こんにやく こまつな	からし しょうゆ わふうだし ソース ケチャップ	696	25.9	796	28.6	
火					みそ けずりぶし				25.9	3.2	29.8	3.7	
21	ロールパン		スパゲッティソテー わかめサラダ	パン スパゲッティ さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり		ケチャップ ソース こしょう す しょうゆ	617	21.3	734	24.6	
水									26.0	2.7	31.0	3.4	
22	ごはん		あんかけハンバーグ とんじる	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん	ながねぎ ごぼう こんにやく	しょうゆ わふうだし	659	18.5	737	19.3	
木									28.3	2.7	30.9	3.2	
23	くろパン		だいこんのにくだんご スープ ポテトサラダ	パン でんぶん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ながねぎ しょうが だいこん はくさい	にんじん こまつな きゅうり	しょうゆ しお こしょう コンソメ す マヨネーズ	590	22.2	701	26.3	
金									26.5	2.6	31.6	3.4	
26	ロールパン		ラザニアふう ケチャップに フルーツミックス	パン マカロニ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しろかんでん	にんにく たまねぎ にんじん セロリ	みかんかん パインかん おうとうかん	ケチャップ デミグラスソース しお こしょう ソース	664	20.4	792	23.4	
月									23.9	2.4	28.2	3.0	
27	みうらふゆ やさしいカレー		もやしときゅうりの ナムル	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	にんにく たまねぎ かぶ にんじん だいこん ながねぎ	ブロッコリー セロリ もやし きゅうり しょうが	カレー アップルソース しょうゆ こしょう カレー	610	16.7	704	19.2	
火									21.0	2.4	24.2	3.3	
28	ホットドッグ		とうふスープ ポテトのカレーいため	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ソーセージ ベーコン ぶたにく とうふ	たまねぎ ブロッコリー はくさい にんじん ながねぎ		ケチャップ ソース からし カレー しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ	544	23.9	723	31.3	
水									24.9	3.0	32.7	4.1	
29	くろパン		みそうどん ごもくにまめ	パン うどん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ だいず さつまあげ	にんにく はくさい だいこん にんじん	こんにやく	しょうゆ わふうだし	594	18.3	707	21.0	
木									27.3	3.1	32.6	3.8	
30	ごはん		めかじきとだいこんの にももの しらすのおひたし	こめ むぎ でんぶん こむぎこ ごまあぶら ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう めかじき しらす	だいこん にんじん こんにやく	こまつな もやし	しょうゆ みりん わふうだし	662	21.5	772	25.4	
金									27.1	2.1	32.3	2.5	
材料は天候や収穫、その他の状況により、変更になることがあります。									一日あたりの 平均	632	21.1	830	24.7
									基準値	650	18.1	830	23.1