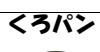
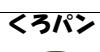


# 令和8年 1月 学校給食献立表

三浦市南下浦学校給食共同調理場

日付	曜日	朝ごはん	おやつ	午後ごはん	材料名				エネルギー たんぱく質 g	しつ えんぶん	エネルギー たんぱく質 g	しつ えんぶん		
					きいいろ はたらく力になる	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしを整える	ちようみ りょう						
13	火	ごはん 	きゅう にゅう 	マーボーとうふ はるさめサラダ	ごめ 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	みそ	しょうが にんにく にんじん ながねぎ	たけのこ にら しいたけみずに キヤベツ きゅうり	しょうゆ トーパンジャン す	635 28.5	19.0 2.1	739 34.1	22.1 2.6
14	水	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 カレールー しょうゆ わふうだし しお こしょう	627 24.5	16.9 2.3	750 28.8	19.8 2.9
15	木	ごはん 		あげぎょうざ たまごスープ きんぴうごぼう	ごめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん わかめ	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 20.1	21.7 2.0	798 23.4	26.2 2.7
16	金	ロールパン 		グラタンに ほうれんどうソテー	パン マカロニ ごむぎこ 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 コーン	ほうれんそう コーン	コンソメ しお こしょう	660 25.7	26.3 2.6	788 30.4	31.2 3.1
19	月	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	とうふ とりにく	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 23.7	22.1 3.1	725 27.4	26.8 3.8
20	火	ツナごはん 		オムレツ さつまじる	ごめ 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	みそ けずりぶし	にんじん だいこん ながねぎ	こんにゃく 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	25.9 3.2	796 29.8	28.6 3.7
21	水	ロールパン 		スペゲッティソテー わかめサラダ	パン スペゲッティ 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 ショウゆ	617 26.0	21.3 2.7	734 31.0	24.6 3.4
22	木	ごはん 		あんかけハンバーグ とんじる	ごめ むぎ さとう でんぶん じやがいも	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 こんにゃく	しょうゆ わふうだし	659 28.3	18.5 2.7	737 30.9	19.3 3.2
23	金	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 じやがいも 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 26.5	22.2 2.6	701 31.6	26.3 3.4
26	月	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 ごむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しろかんてん		にんにく たまねぎ にんじん セロリ	みかんかん バインかん 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 23.9	20.4 2.4	792 28.2	23.4 3.0
27	火	みうらふゆ やさいカレー 		もやしときゅうりの ナムル	ごめ 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	カレールー アップルソース しょうゆ こしょう カレー	610 21.0	16.7 2.4	704 24.2	19.2 3.3
28	水	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 じやがいも	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 24.9	23.9 3.0	723 32.7	31.3 4.1
29	木	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 あぶらあげ みそ だいす さつまあげ	こんぶ	にんにく はくさい たいこん にんじん	こんにゃく	しょうゆ わふうだし	594 27.3	18.3 3.1	707 32.6	21.0 3.8
30	金	ごはん 		めかじきとだいこん にもの しらすのおひたし	ごめ むぎ でんぶん ごむぎこ ごまあぶら 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 こんにゃく	こまつな もやし	しょうゆ みりん わふうだし	662 27.1	21.5 2.1	772 32.3	25.4 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 25.3	21.1 2.6	830 34.4	24.7 3.3
基準値	650 26.8	18.1 2.0	830 34.4	23.1 2.5