

令和8年 1月 学校給食献立表

三浦市三崎学校給食共同調理場

日付	朝ごはん	昼ごはん	夕ごはん	材料名		エネルギー たんぱく質 しつ えんぶん	エネルギー たんぱく質 しつ えんぶん						
				きいろ はたらく力になる	あか からだをつくる								
13 火	ゆでめん	ぎゅう にゅう	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 す しお こしょう	627 kcal 24.5 g	16.9 g	750 kcal 28.8 g	19.8 g 2.9 g	
14 水	ごはん		あげぎょうざ たまごスープ きんぴうごぼう	こめ むぎ あぶら さとう 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 20.1	21.7 2.0	798 23.4	26.2 2.7	
15 木	ロールパン		グラタンに ほうれんそう／テー	パン マカロニ こむぎ 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 25.7	26.3 2.6	788 30.4	31.2 3.1	
16 金	ごはん		マーボーどうふ 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	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 トーベンジャン す	635 28.5	19.0 2.1	739 34.1	22.1 2.6
19 月	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	みそ けずりぶし	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	25.9 3.2	796 29.8	28.6 3.7
20 火	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 ちゅうかスープ しお こしょう ごまだれソース マヨネーズ	625 23.7	22.1 3.1	725 27.4	26.8 3.8
21 水	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 28.3	18.5 2.7	737 30.9	19.3 3.2
22 木	ロールパン		スペゲッティ／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 ビーマン 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
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 26.5	22.2 2.6	701 31.6	26.3 3.4
26 月	みうらふゆ やさいカレー		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 わかめ		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
27 火	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 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 おうとうかん バナナ	ケチャップ デミグラソース しお こしょう ソース	664 23.9	20.4 2.4	792 28.2	23.4 3.0
28 水	ごはん		めかじきとだいこんの にもの しらすのおひたし	こめ むぎ でんぶん こむぎ 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 こんにやく	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
29 木	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 プロッコリー 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 ちゅうかスープ	544 24.9	23.9 3.0	723 32.7	31.3 4.1
30 金	くろパン		みそうどん ごもぐにまめ	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 だいす さつまあげ	こんぶ	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 27.3	18.3 3.1	707 32.6	21.0 3.8

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