



平成30年11月 学校給食献立表（小学校）



平成30年度11月 八丈町給食センター

| 日・曜日 | 献立 | 血や肉になるもの | 熱や力のもとになるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 |
|------|--|-----------------------------------|---|---|---------------------------------------|
| 1 木 | カレーライス わかめサラダ みかん | 牛乳,鶏肉,★カットわかめ | 精白米,強化米,押し麦,ひまわり油,薄力粉,じゃがいも,上白糖,ごま油 | にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,だいこん,もやし,果物 | 692 Kcal 20.9 g 21.3 g 2.5 g |
| 2 金 | ごはん 魚のパン粉焼き 大根とヒジキの和風サラダ みそ汁 | 牛乳,メダイ切り身,★たまご,粉チーズ,★芽ひじき,白みそ,赤みそ | 精白米,強化米,薄力粉,パン粉,ひまわり油,ごま油,白すりごま,じゃがいも | にんじん,だいこん,はくさい,生しいたけ,玉葱,さやいんげん | 645 Kcal 23.7 g 20.2 g 2.3 g |
| 5 月 | きんぴら丼 みそ汁 みかん | 牛乳,豚肉,白みそ,赤みそ,★カットわかめ | 精白米,強化米,押し麦,ひまわり油,つきこんにゃく,上白糖,白炒りごま,じゃがいも | ごぼう,にんじん,キャベツ,果物 | 633 Kcal 19.8 g 12.7 g 2.0 g |
| 6 火 | ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 野菜炒め みそ汁 | 牛乳,鶏肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ | 精白米,強化米,上白糖,ひまわり油,じゃがいも | しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,もやし,だいこん,さやいんげん | 586 Kcal 23.3 g 17.2 g 2.6 g |
| 7 水 | わかめごはん ししゃも 切干大根と野菜の炒め物 みそけんちん汁 | 牛乳,★ししゃも,ウィンナーカット,油揚げ,赤みそ | 精白米,強化米,ひまわり油,さといも,板こんにゃく | にんにく,にんじん,切干しいたけ,こまつな,ごぼう,だいこん,あしたば | 573 Kcal 22.2 g 15.7 g 3.1 g |
| 8 木 | スパゲティクリームソース じゃがいもハニーサラダ りんご | 牛乳,鶏肉,調理用牛乳,粉チーズ | スパゲティ,ひまわり油,有塩バター,薄力粉,米ぬか油,じゃがいも,はちみつ | にんじん,玉葱,まいたけ,マッシュルーム,しめじ,ホールコーン,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,★りんご | 691 Kcal 23.7 g 25.7 g 2.3 g |
| 9 金 | 食パン イチゴジャム オムレツ 野菜サラダ 豆乳ソーダ | 牛乳,豚ひき肉,★たまご,鶏肉,豆乳 | 食パン,ひまわり油,上白糖,米粉 | いちごジャム,玉葱,にんじん,キャベツ,もやし,クリームコーン,ホールコーン,さやいんげん | 647 Kcal 26.1 g 24.3 g 2.7 g |
| 12 月 | ねぎ塩豚丼 みそ汁 りんご | 牛乳,豚肉,白みそ,赤みそ,★カットわかめ | 精白米,強化米,おおむぎ,ごま油,ごま(いり),じゃがいも | ねぎ,にんにく,もやし,レモン,こねぎ,キャベツ,★りんご | 631 Kcal 25.2 g 17.8 g 2.7 g |
| 13 火 | ごはん 魚のあずま煮 明日葉の海苔酢あえ みそ汁 | 牛乳,メダイ切り身,★焼き刻みのり,白みそ,赤みそ,★カットわかめ | 精白米,強化米,米ぬか油,かたくり粉,上白糖,ごま | キャベツ,にんじん,あしたば,生しいたけ,もやし,玉葱,ねぎ | 630 Kcal 22.5 g 19.3 g 2.5 g |
| 14 水 | ごはん 魚のみそバター焼き 白滝と根菜の炒め物 みそ汁 | 牛乳,メダイ切り身,白みそ,赤みそ,豚肉,油揚げ | 精白米,強化米,上白糖,有塩バター,ひまわり油,しらたき,白炒りごま,ごま油 | にんにく,にんじん,れんこん,たけのこ,もやし,玉葱,さやいんげん | 593 Kcal 23.5 g 18.4 g 2.2 g |
| 15 木 | ごはん 魚のねぎ塩焼き 切干のり辛炒め みそ汁 | 牛乳,さわら,★刻み昆布,油揚げ,白みそ,赤みそ | 精白米,強化米,ごま油,上白糖,ひまわり油 | しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,切干しいたけ,もやし,玉葱,さやいんげん | 582 Kcal 24.9 g 16.9 g 2.3 g |
| 16 金 | あんかけ皿うどん レモン和え みかん | 牛乳,豚肉,★うすら卵,★たまご,調製豆乳 | うどん,ひまわり油,かたくり粉,上白糖,薄力粉,三温糖 | しょうが,にんじん,玉葱,はくさい,たけのこ,もやし,干し椎茸,チンゲン菜,キャベツ,みかん | 655 Kcal 25.6 g 17.4 g 2.5 g |
| 19 月 | ビビンバ 卵スープ りんご | 牛乳,豚ひき肉,大豆水煮,★カットわかめ,★たまご | 精白米,押し麦,ごま油,三温糖,上白糖,白炒りごま,かたくり粉 | にんにく,にんじん,もやし,こまつな,玉葱,えのきたけ,★りんご | 638 Kcal 24.0 g 18.3 g 2.2 g |
| 20 火 | スパゲティソース 明日葉サラダ みかん | 牛乳,豚ひき肉 | スパゲティ,ひまわり油,薄力粉,上白糖 | にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,マッシュルーム,青ピーマン,あしたば,キャベツ,もやし,ホールコーン,果物 | 649 Kcal 25.0 g 20.4 g 2.1 g |
| 21 水 | 麦ご飯 麻婆豆腐 ナムル りんご | 牛乳,△ロアジミンチ,赤みそ,木綿豆腐 | 精白米,強化米,おおむぎ,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,白炒りごま,ごま油 | にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,グリーンピース,こまつな,もやし,★りんご | 647 Kcal 26.0 g 16.6 g 2.3 g |
| 22 木 | ジャージャー麺（三原小町イストカリ） かんものコロコロ揚げ ブルーベリーヨーグルト | 牛乳,豚ひき肉,赤みそ | 蒸し中華めん,ひまわり油,上白糖,ごま油,かたくり粉,さつまいも,黒炒りごま | にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ,ねぎ,もやし,きゅうり,コーン | 582 Kcal 24.0 g 18.2 g 2.2 g |
| 23 金 | 勤労感謝の日 | | | | |
| 26 月 | 比のそぼろごはん みそ汁 みかん | 牛乳,トビミンチ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ | 精白米,強化米,押し麦,ひまわり油,つきこんにゃく,上白糖,白炒りごま,じゃがいも | しょうが,干し椎茸,ごぼう,にんじん,たけのこ,グリーンピース,だいこん,さやいんげん,果物 | 609 Kcal 23.5 g 11.9 g 2.3 g |
| 27 火 | ゆかりご飯 塩肉じゃが ごま酢和え | 牛乳,豚肉 | 精白米,強化米,ひまわり油,つきこんにゃく,じゃがいも,上白糖,白すりごま | にんじん,玉葱,さやいんげん,キャベツ | 616 Kcal 21.3 g 14.0 g 2.5 g |
| 28 水 | ごはん △ロアジミンチドライカレー キャベツサラダ りんご | 牛乳,△ロアジミンチ,大豆水煮 | 精白米,強化米,ひまわり油 | しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,ホールコーン,★りんご | 620 Kcal 23.2 g 15.8 g 2.2 g |
| 29 木 | 五目うどん かんものケンピ みかん | 牛乳,豚肉,油揚げ | うどん,ひまわり油,上白糖,さつまいも,黒炒りごま | 生しいたけ,もやし,にんじん,こまつな,きゅうり,果物 | 644 Kcal 24.8 g 17.0 g 2.4 g |
| 30 金 | ご飯 さといものそぼろ煮 ごぼうサラダ | 牛乳,△ロアジミンチ | 精白米,強化米,ひまわり油,つきこんにゃく,さといも,上白糖 | にんじん,玉葱,さやいんげん,きゅうり,ごぼう,もやし,レモン | 580 Kcal 21.7 g 11.8 g 1.7 g |

※ 都合により献立及び食材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※ 魚はできる限り八丈島産のものを使用しているため、水揚げ状況などによって使用できる魚が変わります。