



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 豆乳ソーサー	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	スパゲティミートソース 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	比のりそばろごはん 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 さといものそばろ煮 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。