



平成30年12月 学校給食献立表

平成30年度12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		
					小学校	中学校	
3月	わかめご飯 高野豆腐の卵とじ 切干大根サラダ	牛乳,鶏肉,高野豆腐,たまご	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,ごま油	干しいたけ,玉葱,あしたば,切干しいんこん,キャベツ,にんじん	624 25.4 18.7 2.5	769 30.9 21.9 3.0	Kcal g g g
4火	ご飯 卵焼き わかめサラダ すいとん汁	牛乳,たまご,カットわかめ,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,いりごま,冷凍すいとん	にんじん,玉葱,キャベツ,だいこん,もやし,西洋かぼちゃ,こまつな	610 22.3 16.0 2.4	751 26.9 18.4 3.0	Kcal g g g
5水	ゆかりご飯 鶏肉の照り焼き からし和え みそ汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,上白糖,ひまわり油	しょうが,もやし,にんじん,キャベツ,玉葱	588 23.5 17.6 3.0	723 28.5 20.5 3.7	Kcal g g g
6木	ジャージャー麺 フライドポテト みかん ミルメーク 富士中リクエスト献立	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,じゃがいも,米ぬか油	にんにく,しょうが,干しいたけ,にんじん,たけのこ,ねぎ,もやし,きゅうり,果物	715 27.5 27.0 2.1	888 33.7 32.7 2.6	Kcal g g g
7金	きなこ揚げパン 貝だくさんスープ もやしサラダ	牛乳,きな粉,鶏肉,カットわかめ	コッペパン,米ぬか油,上白糖,ひまわり油,じゃがいも	にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,キャベツ,きゅうり,もやし,レモン	611 21.2 26.1 2.6	752 25.5 31.5 3.1	Kcal g g g
10月	ピリ辛肉みそ丼 みそ汁 りんご	牛乳,豚ひき肉,大豆,赤みそ,白みそ,カットわかめ	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,とうもろこし,むぎ枝豆,キャベツ,りんご	627 22.6 16.0 2.2	773 27.3 18.4 2.8	Kcal g g g
11火	ご飯 魚のねぎみそ焼き 煮びたし みそ汁	牛乳,メダイ,白みそ,赤みそ,油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	精白米,強化米,上白糖,ひまわり油,さつまいも	にんにく,ねぎ,あしたば,キャベツ,えのきたけ,こまつな	614 24.7 16.0 3.4	756 30.0 18.4 3.9	Kcal g g g
12水	アマトリチャーナ フライドビーツ サラダ りんご	牛乳,豚肉,大豆	スパゲティ,ひまわり油,かたくり粉,米ぬか油,ごま油,白すりごま	にんにく,にんじん,玉葱,青ピーマン,まいたけ,トマト缶,キャベツ,きゅうり,りんご	622 23.9 21.0 2.5	767 29.0 24.9 3.1	Kcal g g g
13木	ご飯 卵の干草焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳,鶏肉,芽ひじき,たまご,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,つきごんにやく,白炒りごま,じゃがいも,さつまいも	にんじん,玉葱,グリーンピース,ごぼう,干しいたけ,さやいんげん,あしたば,生しいたけ	650 24.3 16.7 2.3	803 29.5 19.3 2.9	Kcal g g g
14金	コッペパン チョコクリーム グラタン 卵とトマトのスープ	牛乳,鶏肉,ひよこめ,豆乳,チーズ,ウィンナー,カット,たまご	コッペパン,チョコクリーム,ひまわり油,薄力粉,マカロニ,かたくり粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム,まいたけ,キャベツ,トマト缶,とうもろこし,こまつな	695 25.5 28.8 3.2	862 31.1 35.1 3.9	Kcal g g g
17月	ご飯 さといものピリ辛煮 じゃこ和え	牛乳,鶏肉,赤みそ,かえりにぼし	精白米,強化米,ひまわり油,つきごんにやく,さといも,上白糖	にんじん,玉葱,さやいんげん,もやし,キャベツ,こまつな	580 21.3 12.3 1.7	712 25.6 13.6 2.1	Kcal g g g
18火	ご飯 魚のごまだれ焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳,メダイ,鶏肉,白みそ,赤みそ,カットわかめ	精白米,強化米,ひまわり油,白炒りごま,白すりごま,上白糖,かたくり粉,板こんにゃく	しょうが,ごぼう,にんじん,たけのこ,干しいたけ,冷凍さやいんげん,生しいたけ,もやし,玉葱,ねぎ	608 25.3 17.9 2.6	749 30.8 20.9 3.1	Kcal g g g
19水	丼カツカレーうどん パリパリサラダ いちご ミルメーク 大賀郷小リクエスト献立	牛乳,鶏肉,たまご	冷凍うどん,ひまわり油,かたくり粉,薄力粉,パン粉,米ぬか油,ワンタンの皮,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,干しいたけ,まいたけ,ねぎ,ほうれんそう,もやし,とうもろこし,キャベツ,果物	668 27.0 23.2 3.0	827 33.0 27.8 3.8	Kcal g g g
20木	ご飯 魚のゆずみそかけ 明日葉の海苔酢あえ 田舎汁	牛乳,メダイ,白みそ,赤みそ,焼き刻みのり,豚肉,油揚げ,木綿豆腐	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,さつまいも	しょうが,ゆず,キャベツ,にんじん,あしたば,ごぼう,だいこん,ねぎ,えのきたけ	677 26.2 17.3 2.6	838 32.0 20.1 3.1	Kcal g g g
21金	コッペパン イチゴジャム タンドリーチキン フロッコリーサラダ きのこのスープ やたけのケーキ	牛乳,鶏肉,ヨーグルト,豆乳,たまご	コッペパン,オリーブ油,上白糖,ひまわり油,薄力粉	いちごジャム,にんにく,キャベツ,フロッコリー,とうもろこし,枝豆,玉葱,えのきたけ,まいたけ,にんじん,こまつな	682 26.4 29.0 3.0	845 32.2 35.3 3.7	Kcal g g 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。

