



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,ひよこまめ,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。

