



平成31年1月 学校給食献立表



へいせい ねんど がつ はちじょうまちきゅうしょく
平成31年度1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	
8 火	始業式						Kcal g g
9 水	ご飯 松風焼き れんこんの炒め物 みそ汁	牛乳,鶏肉,豚ひき肉,たまご,赤みそ,豚肉,白みそ,カットわかめ	精白米,強化米,上白糖,かたくり粉,白炒りごま,ひまわり油	ねぎ,しょうが,れんこん,にんじん,玉葱,たけのこ,だいこん	619 27.4 18.3 2.3	763 34.2 21.4 2.9	Kcal g g g
10 木	きのこの和風スパゲティ 野菜サラダ みかん	牛乳,鶏肉	スパゲティ,ひまわり油,かたくり粉,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,しめじ,マッシュルーム,干し椎茸,えのきたけ,まいたけ,キャベツ,もやし, みかん	589 22.2 17.9 2.4	724 29 20.9 3	Kcal g g g
11 金	きなこ揚げパン キャベツと豚肉の煮込み 海藻サラダ りんご	牛乳,きな粉,豚肉,ウィンナー,カットわかめ,海藻ミックス	コッペパン,米ぬか油,上白糖,ひまわり油,オリーブ油,ごま油	セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ,だいこん,もやし,りんご	645 23.2 26 2.6	797 30 31.4 3.3	Kcal g g g
14 月	成人の日						Kcal g g
15 火	ハンバーグカレー パリパリサラダ みかん	牛乳,豚ひき肉,たまご,	精白米,強化米,押し麦,ひまわり油,薄力粉,じゃがいも,パン粉,ワンタンの皮,米ぬか油,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,冷凍グリーンピース,もやし,コーン,キャベツ,果物	746 24.3 24.6 2.3	928 31.1 29.6 2.9	Kcal g g g
16 水	ベーコンピラフ ツナサラダ 卵のふわふわスープ	牛乳,ベーコン,ツナフレーク,ウィンナーカット,たまご,粉チーズ	精白米,強化米,ひまわり油,ごま油,パン粉	にんにく,にんじん,玉葱,赤ピーマン,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,レモン,コーン	624 22.3 25.4 2.8	769 29.1 30.6 3.5	Kcal g g g
17 木	スパゲティミートソース もやしサラダ りんご	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,キャベツ,もやし,コーン, りんご	627 25.6 21.2 2	773 32.4 25.2 2.5	Kcal g g g
18 金	コッペパン イチゴジャム アジフライ キャベツサラダ カレー	牛乳,むろあじ,たまご,鶏肉	コッペパン,薄力粉,パン粉,米ぬか油,上白糖,ひまわり油,じゃがいも,マカロニ	いちごジャム,キャベツ,にんじん,玉葱,こまつな	640 25.1 23.3 2.8	790 31.9 27.9 3.5	Kcal g g g
21 月	高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁 りんご	牛乳,豚ひき肉,高野豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,白炒りごま	玉葱,にんじん,干し椎茸,あしたば,生しいたけ,だいこん,さやいんげん,りんご	630 22.4 16.9 2.1	777 29.2 19.6 2.6	Kcal g g g
22 火	わかめご飯 魚の照り焼き ゆかり和え 芋の子汁	牛乳,さわら,豚肉,油揚げ,白みそ	精白米,強化米,ひまわり油,板こんにゃく,さといも	はくさい,こまつな,にんじん,りょくとうもやし,だいこん,しめじ,ねぎ	605 28.1 17.8 2.4	745 34.9 20.8 3	Kcal g g g
23 水	卵とじうどん からし和え リンの蒸しパン	牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご,調製豆乳	冷凍うどん,ひまわり油,かたくり粉,上白糖,米粉	生しいたけ,にんじん,玉葱,ねぎ,もやし,キャベツ,こまつな,りんご缶	680 22 19.8 2.9	842 28.8 23.4 3.7	Kcal g g g
24 木	ご飯 くじらのオーロラ煮 かきたま汁 春雨サラダ	牛乳,くじら肉,赤みそ,たまご	精白米,強化米,かたくり粉,米ぬか油,じゃがいも,上白糖,白炒りごま,カット春雨,ごま油	しょうが,にんにく,生しいたけ,玉葱,キャベツ,にら,もやし,にんじん,きゅうり	640 28.5 13.4 2.3	790 35.3 15 2.9	Kcal g g g
25 金	もやしみそラーメン パリパリサラダ みかん	牛乳,豚肉,赤みそ	ラーメン,ひまわり油,ごま油,上白糖,ワンタンの皮,米ぬか油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,コーン,こまつな,みかん	609 26.3 18.9 2.7	750 33.1 22.2 3.4	Kcal g g g
28 月	麦雑炊 魚のあんかけ かんもと大豆の揚げ煮 りんご	牛乳,油揚げ,白みそ,赤みそ,さわら,大豆	押し麦,さといも,ひまわり油,三温糖,かたくり粉,さつまいも,米ぬか油,白炒りごま,上白糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,あしたば,しょうが,玉葱,まいたけ,たけのこ,りんご	623 27 24.4 2.5	768 33.8 29.3 3.1	Kcal g g g
29 火	深川飯 大根とヒジキのサダ 八丈風みそちゃんこ みかん	牛乳,あさり,油揚げ,芽ひじき,トビモンチ,赤みそ,豆腐,白みそ	精白米,強化米,上白糖,ひまわり油,ごま油,三温糖,白炒りごま,かたくり粉	しょうが,にんじん,ごぼう,だいこん,むぎ枝豆,玉葱,はくさい,ねぎ,生しいたけ, みかん	622 26 16.5 2.3	767 32.8 19.1 2.9	Kcal g g g
30 水	ムロ節ご飯魚のおろしポン酢かけ 明日葉のごま和え かんものみそ汁 八丈レモンゼリー	牛乳,ムロ節,メダイ切り身,赤みそ,白みそ,寒天	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,白すりごま,さつまいも	だいこん,キャベツ,あしたば,にんじん,生しいたけ,ごぼう,玉葱,だいこん葉,八丈フルーツレモンジャム	660 28.9 15.1 2.8	816 35.7 17.2 3.5	Kcal g g g
31 木	昆布ご飯 豆腐の旨煮 ごま酢和え	牛乳,鶏肉,刻み昆布,油揚げ,豆腐,豚肉	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,つきこんにゃく,かたくり粉,ごま油,白すりごま	にんじん,しょうが,にんにく,玉葱,たけのこ,しめじ,グリーンピース,キャベツ	632 27.7 19.2 2.5	780 34.5 22.6 3.1	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。

