



# 平成31年2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よく  
平成30年度2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	
1 金	牛乳 ご飯 鶏のねぎ塩焼き スパイシーピーンズ ごま汁	牛乳,鶏肉,大豆,豆腐,白みそ	精白米,,ごま油,上白糖,ひまわり油,じゃがいも,米ぬか油,白すりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな	714 27.6 28.3 2.1	898 34.5 35.4 2.6	Kcal g g g
4 月	牛乳 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,,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,みかん	633 19.8 12.7 2.0	764 23.4 14.4 2.7	Kcal g g g
5 火	牛乳 キムタクご飯 かんもと大豆の揚げ煮 卵とトマトのスープ	牛乳,豚ひき肉,大豆,ウィンナーカット,たまご	精白米,,ごま油,ごま(いり),上白糖,さつまいも,かたくり粉,米ぬか油,白炒りごま,ひまわり油	しょうが,にんじん,キムチ,たくあん,玉葱,トマト缶(ホール)	642 23.2 20.8 2.6	795 28.3 24.8 3.5	Kcal g g g
6 水	牛乳 ご飯 魚の更紗揚げ 煮びたし みそ汁	牛乳,メダイ,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,,かたくり粉,米ぬか油,上白糖	しょうが,あしたば,キャベツ,生しいたけ,だいこん,玉葱,こまつな	650 23.4 20.0 2.5	808 29.4 24.1 3.4	Kcal g g g
7 木	牛乳 アマトリチャーナ 切干大根サラダ りんご	牛乳,豚肉	スパゲティ,ひまわり油,上白糖,ごま油	にんにく,にんじん,玉葱,青ピーマン,まいたけ,トマト缶,切干しだいこん,キャベツ,りんご	570 22.7 15.3 2.5	669 27.5 17.6 3.1	Kcal g g g
8 金	牛乳 麦ご飯 揚げ魚のクチャップ チャプチェ わかめスープ	牛乳,メダイ,豚肉,豆腐,カットわかめ	精白米,,押し麦,かたくり粉,米ぬか油,ごま油,上白糖,白炒りごま,カット春雨	にんにく,しょうが,玉葱,キャベツ,さやいんげん,生しいたけ,にんじん,たけのこ,もやし,ねぎ	665 24.8 20.5 2.3	823 30.9 24.9 3.1	Kcal g g g
11 月	建国記念の日						Kcal g g g
12 火	牛乳 ターメリックライス ドライカレー キャベツサラダ みかん	牛乳,豚ひき肉,大豆	精白米,,ひまわり油,上白糖	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,とうもろこし缶(ホール),キャベツ,きゅうり,みかん	635 21.3 17.9 2.2	776 25.6 20.8 2.7	Kcal g g g
13 水	牛乳 ご飯 揚げ魚のおろしポン酢 ツマ任とひじきの煮物 みそ汁	牛乳,さわら,鶏肉,芽ひじき,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,,かたくり粉,ひまわり油,上白糖,さつまいも,つきこんにゃく,三温糖	しょうが,だいこん,レモン,にんじん,さやいんげん,切干しだいこん,玉葱,こまつな	660 26.5 17.7 2.2	830 33.4 21.3 2.8	Kcal g g g
14 木	牛乳 ジャージャー麺 青のり豆ポテト オレンジゼリー	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,大豆,あおのり,寒天	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,干し椎茸,にんじん,たけのこ,ねぎ,もやし,きゅうり,オレンジジュース	743 29.7 29.4 2.2	924 36.6 36.2 2.9	Kcal g g g
15 金	牛乳 ご飯 山賊焼き 酢のもの みそ汁 りんご	牛乳,鶏肉,カットわかめ,白みそ,赤みそ	精白米,,上白糖,かたくり粉,米ぬか油,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,きゅうり,生しいたけ,玉葱,こまつな,りんご	618 23.3 15.9 2.0	761 29.2 18.5 2.7	Kcal g g g
18 月	牛乳 回鍋肉丼 中華風卵スープ みかん	牛乳,豚肉,赤みそ,たまご	精白米,,おおむぎ,ひまわり油,かたくり粉,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,キャベツ,青ピーマン,生しいたけ,チンゲン菜,みかん	656 27.1 18.5 2.6	803 32.9 21.9 3.4	Kcal g g g
19 火	牛乳 ご飯 ビ入り卵焼き 野菜炒め けんちん汁 りんご	牛乳,トビミンチ,たまご	精白米,,ひまわり油,上白糖,さといも,板こんにゃく	しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん,あしたば,りんご	584 23.8 14.8 2.3	711 28.9 17.1 3.0	Kcal g g g
20 水	牛乳 あんかけうどん ごぼうチップス みかん	牛乳,鶏肉,油揚げ	うどん,ひまわり油,かたくり粉,米ぬか油,白炒りごま,上白糖	生しいたけ,にんじん,玉葱,はくさい,えのきたけ,ねぎ,ごぼう,みかん	642 21.5 18.9 2.9	778 25.7 22.2 3.7	Kcal g g g
21 木	牛乳 ご飯 魚の南蛮漬け 明日葉のごま和え みそ汁	牛乳,しいら,赤みそ,白みそ,カットわかめ	精白米,,かたくり粉,米ぬか油,上白糖,白すりごま,じゃがいも	しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,あしたば	613 25.6 15.4 2.5	760 32.1 18.0 3.3	Kcal g g g
22 金	牛乳 食パン チョコクリーム 揚げのほろろ 野菜サラダ ソース	牛乳,メダイ,鶏肉,豆乳	食パン,チョコクリーム,米粉,ひまわり油,無塩バター,上白糖,ごま油	にんにく,玉葱,黄ピーマン,トマト,八丈フルーツレモン,にんじん,キャベツ,もやし,とうもろこし缶(ホール),とうもろこし缶(ホール),さやいんげん	669 25.1 26.6 3.0	805 31.1 31.4 3.9	Kcal g g g
25 月	牛乳 ゆかりご飯 塩肉じゃが 大根サラダ りんご	牛乳,豚肉,ちりめんじゃこ,粉カツオ	精白米,,ひまわり油,つきこんにゃく,じゃがいも,上白糖,白炒りごま,ごま油	にんじん,玉葱,さやいんげん,だいこん,きゅうり,りんご	660 21.9 16.4 2.5	808 26.7 19.1 3.1	Kcal g g g
26 火	牛乳 昆布ご飯 豆腐の旨煮 ごま酢和え みかん	牛乳,鶏肉,刻み昆布,油揚げ,豆腐,豚肉	精白米,,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,みかん	657 27.7 19.3 2.8	808 33.9 22.7 3.8	Kcal g g g
27 水	牛乳 ご飯 魚のあんかけ 切干大根と野菜の炒め物 みそ汁	牛乳,さわら,ウィンナーカット,油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	精白米,,ひまわり油,上白糖,かたくり粉	しょうが,玉葱,まいたけ,にんにく,にんじん,切干しだいこん,こまつな,キャベツ	604 25.6 17.8 2.2	752 32.6 21.3 2.8	Kcal g g g
28 木	牛乳 スパゲティクリームソース ワイドビーズサラダ りんご	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,粉チーズ,大豆	スパゲティ,ひまわり油,無塩バター,薄力粉,かたくり粉,米ぬか油,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,とうもろこし缶(ホール),マッシュルーム,さやいんげん,キャベツ,もやし,りんご	693 25.9 27.8 2.5	855 31.5 33.7 3.2	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。