

# 12月予定献立表

平成28年度12月(中学校15回)

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	牛乳 ごはん 魚のねぎ塩焼き きんぴらごぼう みそ汁 りんご	牛乳,魚,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,白炒りごま	しょうが,にんにく,ねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん,さやいんげん,りんご,つきこんにゃく	763 kcal 30.8 g 20.3 g 2.9 g
2 金	牛乳 食パン イチゴジャム キャベツと鶏肉の煮込み サツマイモとカボチャのサラダ りんご	牛乳,鶏肉,ウィンナーカット	食パン,ひまわり油,オリーブ油,さつまいも	いちごジャム,セロリ,玉葱,にんじん,キャベツ,かぼちゃ,りんご	841 kcal 24.6 g 32.1 g 3.0 g
5 月	牛乳 ドライカレー キャベツサラダ みかん	牛乳,豚肉,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,マッシュルーム缶,グリーンピース,キャベツ,とうもろこし缶,みかん	794 kcal 26.1 g 20.6 g 3.0 g
6 火	牛乳 ごはん 魚のあんかけ 明日葉のごまあえ みそ汁 りんご	牛乳,魚,赤みそ,油揚げ,白みそ	精白米,強化米,ひまわり油,三温糖,かたくり粉,上白糖,白すりごま	しょうが,玉葱,まいたけ,キャベツ,あしたば,にんじん,もやし,さやいんげん,りんご	773 kcal 32.8 g 19.2 g 2.7 g
7 水	牛乳 みそラーメン 野菜の中華あえ スイートポテト	牛乳,豚肉,赤みそ,調理用牛乳,生クリーム,たまご	冷凍ラーメン,ひまわり油,ごま油,上白糖,白炒りごま,さつまいも,有塩バター	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,とうもろこし缶,こまつな,はくさい,だいこん	765 kcal 30.4 g 22.5 g 4.0 g
8 木	牛乳 ごはん ムロの南蛮漬け 大根とヒジキの和風サラダ みそ汁	牛乳,むろあじ,芽ひじき,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,かたくり粉,米ぬか油,上白糖,ひまわり油,ごま油,白すりごま,じゃがいも	しょうが,玉葱,にんじん,だいこん,はくさい,椎茸,さやいんげん	815 kcal 31.2 g 23.6 g 3.0 g
9 金	牛乳 ぶどうパン グラタン オニオンスープ りんご	牛乳,調理用牛乳,鶏肉,ひよこまめ,ミックスチーズ,ウィンナーカット	ぶどうパン,ひまわり油,有塩バター,薄力粉,マカロニ	玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,まいたけ,キャベツ,さやいんげん,りんご	895 kcal 30.9 g 34.0 g 4.2 g
12 月	牛乳 ゆかりごはん 肉じゃが ごま酢あえ りんご	牛乳,豚肉	精白米,強化米,ひまわり油,じゃがいも,上白糖,白すりごま	にんじん,玉葱,グリーンピース,キャベツ,りんご,つきこんにゃく	793 kcal 26.5 g 15.7 g 3.5 g
13 火	~富士中学校リクエスト給食~ 牛乳 ミルメークコーヒー チーズジャージャー麺 パリパリサラダ みかん	牛乳,豚肉,赤みそ,ダイスチーズ	蒸し中華めん,ひまわり油,上白糖,ごま油,かたくり粉,ワタンの皮,米ぬか油	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ缶,ねぎ,もやし,きゅうり,とうもろこし缶,キャベツ,みかん	828 kcal 34.6 g 26.4 g 3.9 g
14 水	牛乳 ごはん ひじきふりかけ 魚と大豆のみそがらめ 野菜炒め みそ汁	牛乳,かえり煮干し,芽ひじき,魚,大豆水煮,赤みそ,木綿豆腐,白みそ	精白米,強化米,白炒りごま,かたくり粉,米ぬか油,上白糖,ひまわり油,じゃがいも	しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,だいこん,さやいんげん	809 kcal 30.7 g 25.2 g 3.6 g
15 木	牛乳 コーンピラフ 野菜チャウダー 枝豆サラダ りんご	牛乳,鶏肉,ウィンナーカット,調製豆乳	精白米,強化米,ひまわり油,じゃがいも,米粉,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,とうもろこし缶,マッシュルーム缶,青ピーマン,はくさい,グリーンピース,むき枝豆,もやし,キャベツ,りんご	778 kcal 25.7 g 21.8 g 3.3 g
16 金	牛乳 かき菜ごはん トビ入り卵焼き 切干大根と野菜の炒めもの みそ汁	牛乳,油揚げ,粉カツオ,トビミンチ,たまご,ウィンナーカット,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,ひまわり油,ごま油,上白糖,さといも	にんじん,かき菜,しょうが,玉葱,にんにく,切干大根,こまつな,椎茸,さやいんげん	786 kcal 32.2 g 22.9 g 4.3 g
19 月	牛乳 ピリ辛肉みそ丼 みそ汁 みかん	牛乳,豚肉,大豆水煮,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,とうもろこし缶,むき枝豆,キャベツ,みかん	785 kcal 27.6 g 18.6 g 2.9 g
20 火	牛乳 ごはん 魚のゆずみそかけ 明日葉の海苔酢あえ 田舎汁	牛乳,魚,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,じゃがいも	しょうが,ゆず果汁,キャベツ,にんじん,あしたば,ごぼう,だいこん,かぼちゃ,ねぎ,えのきたけ	794 kcal 32.2 g 20.5 g 3.7 g
21 水	牛乳 スバゲティミートソース 野菜サラダ リザーブクリスマスケーキ	牛乳,豚肉,たまご	スパゲティ,ひまわり油,オリーブ油,薄力粉,上白糖,調合油,ファットスプレッド	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,マッシュルーム缶,青ピーマン,キャベツ,フロコリー,とうもろこし缶	872 kcal 29.4 g 31.9 g 3.0 g
22 木	終業式				

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(%)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
今月の平均	806	29.7	26.5	3.4	380	3.5	329	0.50	0.54	28	7.1
基準値(中学校)	820	30(25~40)	25~30	3未満	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5

※ 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決まります。使用する魚は、学校に配布するランチタイム表等で紹介します。