



# 4月予定献立表



平成29年度4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
6 木	始業式				
7 金	入学式				
10 月	牛乳 ポークカレー キャベツサラダ 清見オレンジ	牛乳,豚肉	精白米,強化米,押麦,ひまわり油,薄力粉,じゃがいも,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,グリーンピース,とうもろこし缶,キャベツ,きゅうり,清見オレンジ	888 Kcal 28.1 g 27.5 g 2.6 g
11 火	牛乳 あんかけうどん 青のり豆ポテト 清見オレンジ	牛乳,豚肉,大豆水煮,あおのり	冷凍うどん,ひまわり油,かたくり粉,じゃがいも,米ぬか油	生椎茸,にんじん,玉葱,はくさい,えのきたけ,ねぎ,清見オレンジ,板こんにゃく	826 Kcal 28.2 g 27.6 g 3.6 g
12 水	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 ナムル 清見オレンジ	牛乳,豚肉,赤みそ,木綿豆腐	精白米,押麦,強化米,ひまわり油,かたくり粉,白炒りごま,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,グリーンピース,こまつな,もやし,清見オレンジ	822 Kcal 31.8 g 21.8 g 2.8 g
13 木	牛乳 たけのこごはん 魚のねぎ塩焼き 明日葉のごまあえ すまし汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,魚,赤みそ,木綿豆腐	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,ごま油,白すりごま	たけのこ,しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,あしたば,にんじん,生椎茸,だいこん	779 Kcal 35.8 g 24.6 g 4.0 g
14 金	牛乳 ぶどうパン 魚のプロバンス風 じゃがいものハニーサラダ 豆乳コーンスープ	牛乳,魚,鶏肉,豆乳	ぶどうパン,ひまわり油,米ぬか油,じゃがいも,はちみつ,米粉	にんにく,玉葱,トマト,キャベツ,にんじん,きゅうり,クリームコーン缶,とうもろこし缶,さやいんげん	855 Kcal 33.8 g 29.7 g 4.0 g
17 月	牛乳 ホイコーロー丼 卵スープ 甘夏	牛乳,豚肉,赤みそ,カットわかめ,たまご	精白米,押麦,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,えのきたけ,甘夏	806 Kcal 32.3 g 20.4 g 3.6 g
18 火	牛乳 ごはん 魚のおろしポン酢かけ ひじきの煮物 みそ汁	牛乳,魚,芽ひじき,油揚げ,大豆水煮,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,じゃがいも	だいこん,レモン汁,にんじん,生椎茸,玉葱,さやいんげん,つきこんにゃく	775 Kcal 32.9 g 19.8 g 3.0 g
19 水	牛乳 スパゲティミートソース 枝豆サラダ 河内晩柑	牛乳,豚肉	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,マッシュルーム缶,青ピーマン,むき枝豆,キャベツ,もやし,とうもろこし缶,河内晩柑	795 Kcal 31.6 g 25.2 g 2.7 g
20 木	牛乳 ごはん 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,木綿豆腐,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,じゃがいも	にんじん,玉葱,グリーンピース,ごぼう,だいこん,さやいんげん,つきこんにゃく	767 Kcal 29.1 g 20.2 g 3.1 g
21 金	牛乳 トピウオのそぼろ丼 みそ汁 甘夏	牛乳,トピミンチ,油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	精白米,押麦,ひまわり油,上白糖,白炒りごま	しょうが,干し椎茸,ごぼう,にんじん,たけのこ,グリーンピース,キャベツ,玉葱,甘夏,つきこんにゃく	753 Kcal 28.8 g 14.5 g 3.0 g
24 月	牛乳 ゆかりごはん 高野豆腐の卵とじ 大根とヒジキの和風サラダ セミノールオレンジ	牛乳,鶏肉,高野豆腐,たまご,芽ひじき	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,ごま油,白すりごま	生椎茸,玉葱,あしたば,にんじん,だいこん,はくさい,セミノールオレンジ	785 Kcal 30.7 g 24.7 g 3.3 g
25 火	牛乳 ジャージャー麺 かんもと大豆の揚げ煮 セミノールオレンジ	牛乳,豚肉,赤みそ,大豆水煮	蒸し中華めん,ひまわり油,上白糖,ごま油,かたくり粉,さつまいも,米ぬか油,白炒りごま	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,セミノールオレンジ	839 Kcal 34.1 g 26.5 g 3.2 g
26 水	牛乳 ごはん 魚のごまだれ焼き 切干大根と野菜の炒め物 みそ汁	牛乳,魚,ウィンナー,カット,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,ひまわり油,白炒りごま,白すりごま,上白糖,じゃがいも	にんにく,にんじん,切干大根,こまつな,だいこん,さやいんげん	773 Kcal 29.7 g 21.8 g 3.3 g
27 木	牛乳 ごはん 魚の南蛮漬け 野菜の中華あえ みそ汁 セミノールオレンジ	牛乳,魚,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,かたくり粉,米ぬか油,上白糖,白炒りごま,ごま油	しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,もやし,あしたば,だいこん,さやいんげん,セミノールオレンジ	784 Kcal 33.5 g 19.9 g 3.2 g
28 金	牛乳 食パン イチゴジャム タンドリーチキン 大根サラダ 野菜チャウダー	牛乳,鶏肉,ヨーグルト,ウィンナー,調製豆乳	食パン,オリーブ油,上白糖,ごま油,ひまわり油,じゃがいも,米粉	いちごジャム,にんにく,だいこん,はくさい,もやし,玉葱,にんじん,グリーンピース	779 Kcal 30.3 g 27.9 g 3.8 g

	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	802	31.4	26.4	3.3	370	3.6	245	0.46	0.55	28	6.8
基準値	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、学校に配布ランチタイム表等で紹介します。