



5月予定献立表

平成29年度5月(中学校20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 月	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁 セミノールオレンジ	牛乳,豚肉,高野豆腐,白みそ,赤みそ,カットわかめ	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,白炒りごま,じゃがいも	玉葱,にんじん,干し椎茸,あしたば,キャベツ,セミノールオレンジ	797 Kcal 27.9g 19.6g 2.8g
2 火	~八十八夜献立~ 牛乳 茶の香ごはん 茶がらふりかけ トビのみの揚げ 甘酢あえ すまし汁	牛乳,ちりめんじゃこ,粉カツオ,トビミンチ,鶏肉,木綿豆腐	精白米,強化米,白炒りごま,上白糖,薄力粉,そうめん,米ぬか油	しょうが,キャベツ,はくさい,もやし,生椎茸,だいこん,ねぎ	756 Kcal 30.8g 15.7g 3.8g
8 月	~こどもの日(5月5日)~ 牛乳 卵とじうどん 大根とひじきの和風サラダ かしわもち	牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご,芽ひじき	冷凍うどん,ひまわり油,かたくり粉,ごま油,白すりごま,かしわもち	生椎茸,にんじん,玉葱,ねぎ,だいこん,はくさい	779 Kcal 26.5g 21.0g 3.8g
9 火	牛乳 枝豆ごはん 焼きししゃも れんこんの炒めもの みそ汁	牛乳,ししゃも,豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,白炒りごま	むぎ枝豆,れんこん,にんじん,玉葱,たけのこ缶,キャベツ,くだもの	756 Kcal 31.2g 19.4g 3.4g
10 水	牛乳 明日葉入りあんかけチャーハン 海藻サラダ フルーツポンチ	牛乳,たまご,豚肉,カットわかめ	精白米,強化米,ひまわり油,かたくり粉,ごま油,三温糖	しょうが,ねぎ,にんにく,にんじん,たけのこ缶,生椎茸,あしたば,キャベツ,だいこん,もやし,バナナ,みかん缶,もも缶,パイ缶	789 Kcal 25.4g 19.4g 3.2g
11 木	牛乳 ごはん 魚のみそマヨ焼き ひじきの甘辛いいため すまし汁	牛乳,魚,白みそ,豚肉,芽ひじき,油揚げ	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖	しょうが,にんじん,だいこん,生椎茸,玉葱,まいたけ,ねぎ,板こんにゃく	787 Kcal 28.9g 27.6g 3.1g
12 金	牛乳 コッペパン りんごジャム オムレツ 野菜サラダ 豆乳クリーム煮	牛乳,豚肉,たまご,ウィンナー,カット,ビーツピューレ,調製豆乳	コッペパン,ひまわり油,上白糖,ごま油,じゃがいも	リンゴジャム,玉葱,キャベツ,にんじん,こまつな,むぎ枝豆,にんにく,マッシュルーム缶,チンゲン菜	856 Kcal 34.2g 29.2g 4.3g
15 月	牛乳 ターメリックライス ドライカレー キャベツサラダ セミノールオレンジ	牛乳,豚肉,大豆水煮	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム缶,グリーンピース,とうもろこし缶,キャベツ,きゅうり,セミノールオレンジ	787 Kcal 26.4g 20.7g 2.7g
16 火	~沖縄返還45周年(5月15日)~ 牛乳 シシユシー マーミナチャンフル もぎく汁 サーターアングキ	牛乳,豚肉,刻み昆布,粉カツオ,木綿豆腐,もずく,たまご,豆乳	精白米,強化米,ひまわり油,白炒りごま,ごま油,上白糖,薄力粉,黒砂糖,米ぬか油	にんじん,生椎茸,むぎ枝豆,しょうが,にんにく,もやし,ゴーヤ,えのきたけ,ねぎ	812 Kcal 27.9g 20.5g 3.5g
17 水	牛乳 スパゲティクリームソース フライドビーンズサラダ セミノールオレンジ	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,粉チーズ,大豆水煮	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,マッシュルーム缶,さやいんげん,キャベツ,もやし,セミノールオレンジ	852 Kcal 32.1g 33.7g 3.2g
18 木	牛乳 ごはん 魚の利休焼き 切干大根と野菜の炒めもの みそ汁	牛乳,魚,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,強化米,三温糖,白炒りごま,ひまわり油	にんにく,にんじん,切干大根,こまつな,キャベツ,玉葱	783 Kcal 30.2g 23.4g 3.2g
19 金	~食育の日~ 牛乳 ごはん トビの唐揚げ 煮ひたし みぞ汁	牛乳,とひょうお,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,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,あしたば,キャベツ,だいこん,さやいんげん	806 Kcal 34.9g 19.4g 3.1g
22 月	牛乳 ごはん ひじきふりかけ 肉じゃが 明日葉の海苔酢あえ セミノールオレンジ	牛乳,かえり煮干し,芽ひじき,豚肉,焼き刻みのり	精白米,強化米,白炒りごま,ひまわり油,じゃがいも,上白糖	にんじん,玉葱,冷凍グリーンピース,キャベツ,あしたば,セミノールオレンジ,つきこんにゃく	796 Kcal 28.3g 15.2g 3.0g
23 火	牛乳 みそラーメン スパイシーポテト セミノールオレンジ	牛乳,豚肉,赤みそ	冷凍ラーメン,ひまわり油,ごま油,上白糖,じゃがいも,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,とうもろこし缶,こまつな,セミノールオレンジ	763 Kcal 29.7g 26.4g 3.5g
24 水	牛乳 ごはん 生揚げの旨煮 お浸し セミノールオレンジ	牛乳,生揚げ,豚肉,粉カツオ	精白米,強化米,上白糖,ひまわり油,かたくり粉	にんじん,玉葱,たけのこ缶,生椎茸,さやいんげん,はくさい,あしたば,セミノールオレンジ,板こんにゃく	795 Kcal 30.9g 23.1g 2.5g
25 木	牛乳 ごま入りわかめごはん 魚のおろしポン酢かけ 野菜いため みそ汁	牛乳,魚,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,白炒りごま,ひまわり油,上白糖	だいこん,レモン汁,しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,切干大根,さやいんげん,くだもの	779 Kcal 32.3g 19.8g 3.6g
26 金	牛乳 フィッシュサンド ワンタンスープ セミノールオレンジ	牛乳,魚,たまご,豚肉	丸パン,薄力粉,パン粉,米ぬか油,上白糖,ひまわり油,ワンタンの皮	キャベツ,にんじん,はくさい,もやし,ねぎ,こまつな,セミノールオレンジ	864 Kcal 35.0g 33.1g 4.6g
29 月	牛乳 ビビンバ わかめスープ セミノールオレンジ	牛乳,豚肉,大豆水煮,木綿豆腐,カットわかめ	精白米,強化米,押麦,ごま油,三温糖,上白糖,白炒りごま	にんにく,にんじん,もやし,こまつな,生椎茸,たけのこ缶,ねぎ,セミノールオレンジ	761 Kcal 27.8g 20.1g 2.9g
30 火	牛乳 アマトリチャーナ 切干大根サラダ 米粉のりんご蒸しパン	牛乳,豚肉,調製豆乳	スパゲティ,ひまわり油,上白糖,ごま油,米粉	にんにく,にんじん,玉葱,青ピーマン,まいたけ,ダイストマト缶,切干大根,キャベツ,りんご缶	829 Kcal 29.6g 20.3g 3.3g
31 水	牛乳 ごはん 魚の唐揚げ甘酢あん しらたきの炒めもの みそ汁	牛乳,魚,豚肉,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,米粉,米ぬか油,上白糖,かたくり粉,ひまわり油,白炒りごま,ごま油,じゃがいも	玉葱,にんじん,たけのこ缶,生椎茸,さやいんげん,しらたき	801 Kcal 33.2g 19.2g 2.8g

	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	798	30.2	25.1	3.3	385	3.5	280	0.50	0.52	28	6.5
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、学校に配布したランチタイム表等で紹介します。