



# 6月予定献立表

平成29年度6月(小学校22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 魚のみそマヨ焼き切干のピリ辛炒め みそ汁	牛乳,魚,白みそ,豚肉,刻み昆布,油揚げ,赤みそ	精白米,強化米,ごま油,上白糖	にんじん,切干大根,玉葱,キャベツ,さやいんげん	635 Kcal 24.0 g 22.5 g 2.4 g
2 金	牛乳 カレーピラフ 野菜サラダ 豆乳コーンスープ 河内晩柑	牛乳,豚肉,鶏肉,調製豆乳	精白米,強化米,ひまわり油,三温糖,ごま油,米粉	にんじん,ごぼう,玉葱,まいたけ,グリーンピース,キャベツ,もやし,クリームコーン缶,とうもろこし缶,さやいんげん,河内晩柑	644 Kcal 24.0 g 17.3 g 2.9 g
5 月	~虫歯予防週間~ 牛乳 ひじきごはん ししゃもの唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁	牛乳,鶏肉,芽ひじき,油揚げ,ししゃも,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,米ぬか油,白炒りごま	にんじん,ごぼう,れんこん,だいこん,キャベツ,ねぎ,くだもの,つきこんにゃく	610 Kcal 23.3 g 17.8 g 2.9 g
6 火	牛乳 肉みそうどん パリパリサラダ オレンジ	牛乳,豚肉,大豆水煮,赤みそ	冷凍うどん,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,ワンタンの皮,米ぬか油	にんにく,干し椎茸,にんじん,玉葱,グリーンピース,もやし,とうもろこし缶,キャベツ,オレンジ	650 Kcal 24.5 g 19.1 g 3.1 g
7 水	牛乳 キムチチャーハン トビ団子の春雨スープ ナムル すいか	牛乳,豚肉,トビミンチ	精白米,強化米,ひまわり油,白炒りごま,かたくり粉,カット春雨,ごま油,上白糖	しょうが,にんにく,にんじん,白菜キムチ,グリーンピース,ねぎ,キャベツ,さやいんげん,こまつな,もやし,すいか	606 Kcal 24.1 g 16.2 g 3.0 g
8 木	牛乳 ごはん 魚のあんかけ からし和え ごま汁 河内晩柑	牛乳,魚,木綿豆腐,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,じゃがいも,白すりごま	しょうが,玉葱,まいたけ,もやし,にんじん,キャベツ,こまつな,ごぼう,だいこん,ねぎ,河内晩柑	624 Kcal 26.6 g 16.7 g 2.3 g
9 金	~入梅~ 牛乳 梅入りゆかりごはん じゃがいものピリ辛煮 切干大根サラダ さくらんぼ	牛乳,鶏肉,赤みそ	精白米,白炒りごま,ひまわり油,じゃがいも,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,さやいんげん,切干大根,キャベツ,さくらんぼ,つきこんにゃく	641 Kcal 22.1 g 13.5 g 2.4 g
12 月	牛乳 ねぎ塩豚丼 みそけんちん汁 甘夏	牛乳,豚肉,油揚げ,赤みそ	精白米,押麦,ごま油,白いりごま,じゃがいも	ねぎ,にんにく,もやし,レモン汁,こねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん,あしたば,甘夏,板こんにゃく	646 Kcal 26.3 g 19.2 g 2.8 g
13 火	牛乳 あんかけラーメン 海藻サラダ ごま蒸しパン	牛乳,豚肉,カットわかめ,たまご,調製豆乳,海藻サラダミックス	冷凍ラーメン,ひまわり油,かたくり粉,三温糖,ごま油,薄力粉,上白糖,白すりごま,白炒りごま	しょうが,にんじん,玉葱,はくさい,たけのこ缶,もやし,生椎茸,チンゲン菜,キャベツ,だいこん	636 Kcal 28.7 g 19.4 g 2.7 g
14 水	牛乳 ごはん 肉豆腐 揚げじゃがいものサラダ メロン	牛乳,木綿豆腐,豚肉	精白米,強化米,上白糖,ひまわり油,じゃがいも,米ぬか油	にんじん,玉葱,生椎茸,ねぎ,えのきだけ,とうもろこし缶,れんこん,ごぼう,むぎ枝豆,メロン,しらたき	696 Kcal 26.7 g 19.5 g 1.8 g
15 木	牛乳 ごはん おからふりかけ 魚のおろしポン酢かけ 明日葉の海苔酢あえ みそ汁	牛乳,おから,粉カツオ,魚,焼き刻みのり,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,白炒りごま,上白糖,ひまわり油,じゃがいも	だいこん,レモン汁,キャベツ,にんじん,あしたば,生椎茸,玉葱,さやいんげん	621 Kcal 26.2 g 14.6 g 2.2 g
16 金	牛乳 チリコンカンサンド 具だくさんスープ コーンポテト 河内晩柑	牛乳,豚肉,大豆水煮,鶏肉,ウィンナーカット	コッペパン,ひまわり油,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,グリーンピース,セロリー,キャベツ,かぶ,とうもろこし缶,河内晩柑	644 Kcal 24.7 g 22.0 g 3.0 g
19 月	牛乳 枝豆ごはん 高野豆腐の卵とじ ごま酢あえ 河内晩柑	牛乳,鶏肉,高野豆腐,たまご	精白米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,白すりごま	むぎ枝豆,干し椎茸,玉葱,あしたば,キャベツ,にんじん,河内晩柑	649 Kcal 28.1 g 20.4 g 2.4 g
20 火	~食育の日~ 牛乳 ムロ節ごはん トビ入り卵焼き 明日葉のごまあえ みそ汁	牛乳,ムロ節,トビミンチ,たまご,赤みそ,白みそ,カットわかめ	精白米,ひまわり油,上白糖,白すりごま,じゃがいも	しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,あしたば	612 Kcal 31.3 g 15.6 g 3.0 g
21 水	牛乳 スパゲティミートソース カリカリごぼう入りサラダ メロン	牛乳,豚肉,大豆水煮	スパゲティ,ひまわり油,薄力粉,上白糖,米ぬか油	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,きゅうり,ごぼう,メロン	666 Kcal 24.8 g 23.4 g 2.6 g
22 木	牛乳 ごはん 魚のあずま煮 野菜いため 豚汁	牛乳,魚,豚肉,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	精白米,強化米,米ぬか油,かたくり粉,上白糖,白炒りごま,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,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな,板こんにゃく	671 Kcal 25.8 g 22.0 g 2.6 g
23 金	牛乳 コッペパン いちごジャム グラタン 卵とトマトのスープ	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,たまご	コッペパン,ひまわり油,有塩バター,薄力粉,マカロニ	いちごジャム,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,まいたけ,とうもろこし缶,トマト	677 Kcal 25.0 g 27.1 g 3.5 g
26 月	牛乳 きんぴら丼 みそ汁 冷凍みかん	牛乳,豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,押麦,ひまわり油,上白糖,白炒りごま,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,さやいんげん,冷凍みかん,つきこんにゃく	624 Kcal 21.3 g 13.8 g 1.9 g
27 火	牛乳 高野ごはん 魚のねぎ塩焼き 大根とひじきの和風サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳,鶏肉,高野豆腐,魚,芽ひじき,白みそ,赤みそ,カットわかめ	精白米,ひまわり油,上白糖,ごま油,白すりごま	にんじん,ごぼう,さやいんげん,しょうが,にんにく,ねぎ,だいこん,はくさい,生椎茸,もやし,玉葱,オレンジ,つきこんにゃく	621 Kcal 26.4 g 20.0 g 3.0 g
28 水	牛乳 きつねうどん 青のり豆ポテト オレンジ	牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆水煮,あおのり	冷凍うどん,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,じゃがいも,米ぬか油	生椎茸,にんじん,玉葱,ねぎ,こまつな,オレンジ	672 Kcal 22.0 g 27.1 g 2.7 g
29 木	牛乳 タコライス 洋風卵スープ オレンジ	牛乳,ダイスチーズ,豚肉,大豆水煮,鶏肉,たまご	精白米,押麦,オリーブ油,かたくり粉	にんにく,玉葱,レタス,きゅうり,トマト,にんじん,キャベツ,とうもろこし缶,チンゲン菜,オレンジ	644 Kcal 26.9 g 19.1 g 2.6 g
30 金	牛乳 きなこ揚げパン 鶏肉のトマト煮 キャベツサラダ 冷凍みかん	牛乳,きな粉,鶏肉	コッペパン,米ぬか油,上白糖,ひまわり油,じゃがいも,三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,マッシュルーム缶,むぎ枝豆,ダイストマト缶,とうもろこし缶,キャベツ,きゅうり,冷凍みかん	674 Kcal 22.4 g 25.0 g 3.0 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	644	25.2	27.4	2.7	353	2.6	228	0.41	0.48	24	5.7
基準値	640	24(18~32)	25~30	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

※ 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。