



6月予定献立表



平成29年度6月(中学校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	790 Kcal 30.1 g 27.4 g 3.2 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	793 Kcal 29.4 g 20.0 g 3.7 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 みぞ汁	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	749 Kcal 28.6 g 21.0 g 3.8 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	797 Kcal 29.9 g 22.2 g 3.9 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、生椎茸、さやいんげん、こまつな、もやし、すいか	736 Kcal 28.9 g 18.7 g 4.1 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	773 Kcal 33.7 g 19.9 g 3.0 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	784 Kcal 26.6 g 15.3 g 3.3 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	797 Kcal 32.0 g 22.5 g 3.5 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	788 Kcal 35.2 g 22.9 g 3.5 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、むき枝豆、メロン、しらたき	854 Kcal 32.6 g 23.1 g 2.3 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、焼き刻みひの、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	767 Kcal 32.8 g 17.2 g 2.7 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、キャベツ、かぶ、とうもろこし缶、河内晩柑	812 Kcal 30.4 g 26.6 g 3.9 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	むき枝豆、干し椎茸、玉葱、あしたば、キャベツ、にんじん、河内晩柑	798 Kcal 34.1 g 24.1 g 3.2 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 みぞ汁	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	757 Kcal 38.6 g 18.3 g 4.0 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	821 Kcal 29.9 g 28.0 g 3.2 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	836 Kcal 32.3 g 27.0 g 3.2 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	869 Kcal 31.2 g 33.3 g 4.6 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	760 Kcal 25.6 g 15.7 g 2.5 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	776 Kcal 33.8 g 24.6 g 3.9 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	865 Kcal 28.5 g 36.3 g 3.5 g
29	木	牛乳 タコライス 洋風卵スープ オレンジ	牛乳、ダースチーズ、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	795 Kcal 32.8 g 22.5 g 3.2 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、むき枝豆、ダイズトマト缶、とうもろこし缶、キャベツ、きゅうり、冷凍みかん	851 Kcal 27.2 g 30.5 g 3.9 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	800	31.1	26.4	3.5	395	3.4	273	0.50	0.54	30	7.2
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、学校に配布するランチタイム表等で紹介します。