



7月予定献立表



平成29年度7月(小学校12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
3 月	牛乳 わかめごはん 塩肉じゃが ごま酢あえ オレンジ	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,冷凍さやいんげん,キャベツ,オレンジ,つきこんにゃく	638 Kcal 21.9 g 14.0 g 2.5 g
4 火	牛乳 鶏ごぼうピラフ アーモンドサラダ メキシカンスープ 八丈島産すいか	牛乳,鶏肉,大豆水煮	精白米,ひまわり油,アーモンド,上白糖,じゃがいも	にんにく,ごぼう,にんじん,玉葱,とうもろこし缶,赤ピーマン,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,しょうが,トマト,すいか	626 Kcal 21.6 g 19.5 g 2.5 g
5 水	牛乳 五目冷やしうどん ごぼうチップス オレンジ	牛乳,うす削り,豚肉,油揚げ	冷凍うどん,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,米ぬか油,白炒りごま	生椎茸,もやし,にんじん,こまつな,きゅうり,ごぼう,オレンジ	610 Kcal 24.5 g 19.1 g 2.4 g
6 木	牛乳 ごはん ひじきふりかけ 魚のみそマヨ焼き 野菜いため 辛味豆腐汁	牛乳,かえり煮干し,芽ひじき,魚,白みそ,鶏肉,木綿豆腐	精白米,強化米,白炒りごま,ひまわり油	しょうが,もやし,にんじん,青ピーマン,キャベツ,えのきたけ,ねぎ	621 Kcal 24.5 g 21.9 g 2.8 g
7 金	牛乳 セタ寿司 魚と大豆のみそがらめ セタ汁 冷凍みかん	牛乳,鶏肉,冷凍錦糸卵,焼き刻みのり,魚,大豆水煮,赤みそ	精白米,強化米,上白糖,白炒りごま,ひまわり油,かたくり粉,米ぬか油,そうめん(乾)	にんじん,生椎茸,むぎ枝豆,しょうが,だいこん,まいたけ,こまつな,みかん	693 Kcal 26.3 g 21.0 g 3.3 g
10 月	牛乳 ごはん 鶏肉の唐揚げ 野菜の中華あえ みそ汁	牛乳,鶏肉,白みそ,赤みそ,カットわかめ	精白米,強化米,上白糖,かたくり粉,薄力粉,米ぬか油,白炒りごま,ごま油,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,きゅうり,もやし,こまつな,キャベツ	620 Kcal 24.4 g 17.0 g 2.2 g
11 火	牛乳 スタミナ丼 うずら入りわかめスープ 八丈島産プリンスメロン	牛乳,豚肉,カットわかめ,うずら卵	精白米,押麦,ひまわり油,上白糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉葱,たけのこ缶,青ピーマン,赤ピーマン,生椎茸,にんじん,もやし,とうもろこし缶,メロン	632 Kcal 25.0 g 15.5 g 2.6 g
12 水	牛乳 夏野菜カレー キャベツサラダ 八丈島産すいか	牛乳,豚肉	精白米,強化米,押麦,ひまわり油,薄力粉,米ぬか油,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,トマト,青ピーマン,なす,かぼちゃ,とうもろこし缶,キャベツ,きゅうり,すいか	717 Kcal 21.2 g 24.5 g 2.2 g
13 木	牛乳 ごはん 魚のおろしポン酢かけ 明日葉のごまあえ みそ汁 冷凍みかん	牛乳,魚,赤みそ,木綿豆腐,白みそ	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,白すりごま,さといも	だいこん,レモン汁,キャベツ,あしたば,にんじん,生椎茸,さやいんげん,みかん	603 Kcal 24.1 g 15.4 g 2.4 g
14 金	牛乳 食パン リンゴジャム オムレツ ラタトゥイユ 豆乳クリーム煮 オレンジ	牛乳,豚肉,たまご,ウィンナーカット,白いんげんピューレ,調製豆乳	食パン,ひまわり油,上白糖,じゃがいも	リンゴジャム,玉葱,にんにく,にんじん,なす,青ピーマン,黄ピーマン,ダイズ,トマト缶,マッシュルーム缶,チンゲン菜,オレンジ	692 Kcal 27.3 g 23.9 g 2.9 g
17 月	海の日				
18 火	牛乳 ガパオライス 中華風卵スープ 冷凍みかん	牛乳,鶏肉,大豆水煮,豚肉,たまご	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,玉葱,青ピーマン,赤ピーマン,とうもろこし缶,しょうが,生椎茸,にんじん,チンゲン菜,みかん	626 Kcal 26.8 g 16.7 g 2.4 g
19 水	牛乳 スパゲティクリームソース ツナサラダ くだもの	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,粉チーズ,ツナ	スパゲティ,ひまわり油,無塩バター,薄力粉,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,きゅうり,レモン汁,くだもの	696 Kcal 28.5 g 28.2 g 2.5 g
20 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	649	24.7	27.3	26	332	2.4	254	0.41	0.48	25	5.3
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。