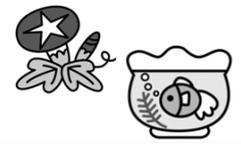




7月予定献立表



平成29年度7月(中学校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	780 Kcal 26.2 g 15.8 g 3.3 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	764 Kcal 26.4 g 22.5 g 3.3 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	745 Kcal 29.8 g 22.5 g 3.0 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	770 Kcal 31.3 g 26.5 g 4.1 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	852 Kcal 32.4 g 24.9 g 4.0 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	766 Kcal 30.0 g 17.8 g 3.5 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	776 Kcal 31.5 g 20.3 g 3.0 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,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	883 Kcal 25.1 g 29.5 g 2.9 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	743 Kcal 29.8 g 18.2 g 3.0 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	875 Kcal 33.7 g 28.8 g 4.3 g
17 月	海の日				
18 火	牛乳 ガバオライス 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	783 Kcal 32.2 g 19.2 g 3.0 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	863 Kcal 34.4 g 34.2 g 3.1 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	800	30.2	26.3	3.4	362	3.3	303	0.51	0.53	30	6.7
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。