



# 9月予定献立表

平成29年度9月(小学校19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 金	始業式				
4 月	牛乳 ポークカレー キャベツサラダ 冷凍みかん	牛乳,豚肉	精白米,強化米,押麦,ひまわり油,薄力粉,じゃがいも,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,グリーンピース,とうもろこし缶,キャベツ,きゅうり,冷凍みかん	714 Kcal 23.2g 22.9g 1.9g
5 火	牛乳 ごはん 魚のねぎ塩焼き 切干のピリ辛炒め みそ汁	牛乳,魚,刻み昆布,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,ごま油,上白糖,ひまわり油,じゃがいも	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,切干大根,だいこん,冷凍さやいんげん	609 Kcal 25.3g 15.7g 2.4g
6 水	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 パリパリサラダ	牛乳,豚肉,赤みそ,木綿豆腐	精白米,押麦,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,ワンタンの皮,米ぬか油,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,だいのこ缶,干し椎茸,ねぎ,グリーンピース,もやし,とうもろこし缶,キャベツ	636 Kcal 25.2g 18.6g 2.2g
7 木	<b>富士中生徒作成献立</b> 牛乳 わかめごはん 鶏肉の唐揚げ 海藻サラダ みそ汁	牛乳,鶏肉,カットわかめ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,上白糖,かたくり粉,薄力粉,米ぬか油,ごま油,じゃがいも	しょうが,にんにく,キャベツ,だいこん,もやし,さやいんげん	632 Kcal 24.9g 17.0g 2.9g
8 金	牛乳 豚丼 みそ汁 冷凍みかん	牛乳,豚肉,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,押麦,ひまわり油,上白糖,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,玉葱,生椎茸,さやいんげん,冷凍みかん,しらたき	650 Kcal 22.2g 13.3g 2.4g
11 月	牛乳 ゆかりごはん 肉じゃが からし和え	牛乳,豚肉	精白米,強化米,ひまわり油,じゃがいも,上白糖	にんじん,玉葱,グリーンピース,もやし,キャベツ,つきこんにゃく	602 Kcal 21.5g 12.8g 2.6g
12 火	牛乳 なす入りスパゲティミートソース 野菜サラダ りんご	牛乳,豚肉,大豆水煮	スパゲティ,ひまわり油,薄力粉,米ぬか油,上白糖,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,青ピーマン,なす,キャベツ,もやし,りんご	628 Kcal 24.6g 20.3g 2.3g
13 水	牛乳 ごはん 魚のおろしポン酢かけ ひじきの甘辛炒め みそ汁	牛乳,魚,豚肉,芽ひじき,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖	だいこん,レモン汁,しょうが,にんじん,もやし,玉葱,さやいんげん,板こんにゃく	613 Kcal 26.5g 17.5g 2.1g
14 木	牛乳 コーンピラフ 切干大根サラダ 野菜チャウダー	牛乳,鶏肉,ウィンナーカット,調製豆乳	精白米,ひまわり油,上白糖,ごま油,じゃがいも,米粉	にんじん,玉葱,とうもろこし缶,マッシュルーム缶,青ピーマン,切干大根,キャベツ,はくさい,グリーンピース	605 Kcal 19.7g 17.1g 2.5g
15 金	牛乳 ごはん 里芋のコロッケ 野菜炒め みそ汁	牛乳,豚肉,たまご,油揚げ	精白米,強化米,ひまわり油,里芋,パン粉,薄力粉,米ぬか油	にんじん,玉葱,しょうが,キャベツ,だいこん,もやし,さやいんげん	670 Kcal 20.5g 21.8g 2.5g
18 月	敬老の日				
19 火	牛乳 枝豆ごはん 高野豆腐の卵とじ 大根とヒジキの和風サラダ	牛乳,鶏肉,高野豆腐,たまご,芽ひじき	精白米,粒麦,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,ごま油,白すりごま	むき枝豆,干し椎茸,玉葱,あしたば,にんじん,だいこん,はくさい	634 Kcal 26.8g 22.0g 2.3g
20 水	牛乳 ごはん 魚の南蛮漬け ごま酢和え みそ汁	牛乳,魚,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,かたくり粉,米ぬか油,上白糖,白すりごま	しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,だいこん,ねぎ	608 Kcal 26.2g 16.6g 2.4g
21 木	牛乳 卵とじうどん きゃべつの甘酢あえ リザーブおはぎ	牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご	冷凍うどん,ひまわり油,かたくり粉,上白糖,おはぎ	生椎茸,にんじん,玉葱,ねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし	694 Kcal 24.2g 15.5g 3.2g
22 金	牛乳 食パン リンゴジャム なす入りグラタン 卵とトマトのスープ	牛乳,鶏肉,ミックスチーズ,ウィンナーカット,たまご	食パン,ひまわり油,薄力粉,マカロニ,かたくり粉	リンゴジャム,玉葱,にんじん,まいたけ,なす,とうもろこし缶,トマト	681 Kcal 24.2g 27.1g 3.5g
25 月	牛乳 ピリ辛肉みそ丼 みそ汁 冷凍みかん	牛乳,豚肉,大豆水煮,赤みそ,白みそ	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,とうもろこし缶,むき枝豆,生椎茸,さやいんげん,冷凍みかん	651 Kcal 23.3g 16.0g 2.1g
26 火	<b>富士中生徒作成献立</b> 牛乳 みそラーメン スパイシーポテト 梨	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,梨	622 Kcal 24.1g 22.1g 2.6g
27 水	牛乳 ごはん 卵の千草焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳,鶏肉,芽ひじき,たまご,木綿豆腐,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,じゃがいも,白炒りごま	にんじん,玉葱,グリーンピース,だいこん,つきこんにゃく	607 Kcal 23.9g 17.1g 2.4g
28 木	牛乳 ごはん 魚のカレー醤油揚げ 野菜いため みそ汁	牛乳,魚,白みそ,赤みそ,カットわかめ	精白米,強化米,米ぬか油,かたくり粉,ひまわり油	しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,生椎茸,玉葱,ねぎ	610 Kcal 22.0g 18.8g 2.7g
29 金	<b>富士中生徒作成献立</b> 牛乳 ココア揚げパン 枝豆サラダ キャベツと豚肉の煮込み ぶどう	牛乳,豚肉,ウィンナーカット	コッペパン,米ぬか油,上白糖,ごま油,ひまわり油,オリーブ油	冷凍むき枝豆,キャベツ,もやし,とうもろこし缶詰(ホール),玉葱,にんじん,ぶどう	650 Kcal 23.5g 26.2g 2.6g

	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	638	23.8	26.7	2.5	313	2.4	201	0.38	0.46	17	4.8
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。