



# 9月予定献立表

平成29年度9月(中学校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	899 Kcal 28.3 g 27.6 g 2.6 g
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	772 Kcal 31.9 g 18.9 g 3.0 g
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	827 Kcal 31.7 g 22.1 g 2.8 g
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	808 Kcal 32.7 g 20.3 g 3.9 g
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	807 Kcal 26.6 g 15.0 g 3.2 g
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	779 Kcal 26.8 g 14.4 g 3.3 g
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	771 Kcal 29.7 g 24.1 g 2.9 g
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	785 Kcal 33.6 g 21.0 g 2.6 g
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	789 Kcal 24.7 g 20.3 g 3.3 g
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	845 Kcal 24.6 g 26.1 g 3.1 g
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	825 Kcal 33.7 g 26.5 g 3.0 g
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	771 Kcal 33.3 g 19.4 g 3.2 g
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	804 Kcal 28.1 g 17.5 g 4.0 g
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,まいだけ,なす,とうもろこし缶,トマト	869 Kcal 30.0 g 33.0 g 4.5 g
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	810 Kcal 28.2 g 18.6 g 2.7 g
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	762 Kcal 29.2 g 26.4 g 3.5 g
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	767 Kcal 29.2 g 20.3 g 3.3 g
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	774 Kcal 27.5 g 22.7 g 3.5 g
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(体-1),玉葱,にんじん,ぶどう	829 Kcal 28.8 g 32.2 g 3.6 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	29.3	25.2	3.3	350	3.0	240	0.49	0.53	25	6.2
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。