



# 10月予定献立表

平成29年度10月(小学校21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
2月	牛乳 ごはん 里芋のコロケ煮ひたし みそ汁	牛乳,豚肉,たまご,油揚げ,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,さといも,パン粉,薄力粉,米ぬか油,上白糖	にんじん,玉葱,あしたば,キャベツ,だいこん	703 Kcal 22.6g 22.4g 2.8g
3火	牛乳 明日葉チャーハンもやしとわかめごま醤油 △口団子の春雨スープ	牛乳,豚肉,赤みそ,カットわかめ,△口アジミンチ	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,ごま油,白いりごま,かたくり粉,カット春雨	しょうが,にんにく,にんじん,あしたば,ねぎ,もやし,こまつな,キャベツ,しいたけ,さやいんげん	600 Kcal 23.0g 16.9g 3.0g
4水	~十五夜~ 牛乳 けんちんうどん かんもと大豆の揚げ煮 りんご	牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆	冷凍うどん,ひまわり油,さといも,上白糖,さつまいも,かたくり粉,米ぬか油,白炒りごま	生しいたけ,にんじん,ごぼう,だいこん,まいたけ,ねぎ,りんご	612 Kcal 20.4g 19.3g 2.7g
5木	牛乳 ごはん 魚のごまだれ焼き切干大根と野菜の炒め物 みそ汁	牛乳,魚,ウィンナーカット,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,ひまわり油,白炒りごま,白すりごま,上白糖,じゃがいも	にんにく,にんじん,切干大根,こまつな,だいこん,さやいんげん	612 Kcal 23.7g 17.7g 2.4g
6金	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼みそ汁 柿	牛乳,豚肉,高野豆腐,白みそ,赤みそ,カットわかめ	精白米,ひまわり油,上白糖,白炒りごま,じゃがいも	玉葱,にんじん,干し椎茸,あしたば,キャベツ,柿	639 Kcal 22.6g 16.7g 2.2g
9月	体育の日	🌸.....🌸.....🌸.....🌸.....🌸.....🌸.....🌸.....			
10火	牛乳 栗ご飯 大根とヒジキの和風サラダ豚汁 りんご	牛乳,鶏肉,油揚げ,芽ひじき,豚肉,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	精白米,むぎ粟,ひまわり油,上白糖,ごま油,白すりごま,じゃがいも	にんじん,だいこん,はくさい,ごぼう,ねぎ,こまつな,りんご,板こんにゃく	625 Kcal 24.0g 19.0g 2.8g
11水	牛乳 ごはん △口の酢豚風 わかめスープ	牛乳,△口アジ,カットわかめ	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,米ぬか油	にんじん,玉葱,たけのこ,生しいたけ,青ピーマン,しょうが,干し椎茸,もやし,とうもろこし	640 Kcal 24.0g 18.1g 2.6g
12木	牛乳 ごはん 魚のおろしポン酢かけ白滝と根菜の炒めもの かんも汁	牛乳,魚,豚肉,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,白炒りごま,ごま油,さつまいも	だいこん,レモン汁,にんじん,れんこん,たけのこ,玉葱,あしたば,しらたき	627 Kcal 25.4g 16.4g 2.1g
13金	牛乳 食パン イチゴジャム じゃがいもの豆乳クリーム煮カリカリごぼうサラダ りんご	牛乳,豚肉,ウィンナーカット,調製豆乳	食パン,ひまわり油,じゃがいも,上白糖,米ぬか油	いちごジャム,にんにく,玉葱,にんじん,まいたけ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,ごぼう,りんご	666 Kcal 21.7g 23.3g 2.8g
16月	牛乳 さんまのかばやき丼すまし汁 りんご	牛乳,さんま	精白米,米ぬか油,上白糖	しょうが,干し椎茸,だいこん,にんじん,えのきたけ,こまつな,りんご	689 Kcal 21.9g 27.4g 2.8g
17火	牛乳 あんかけラーメン切干大根サラダ 米粉のりんご蒸しパン	牛乳,豚肉,うずら卵,調製豆乳	冷凍ラーメン,ひまわり油,かたくり粉,三温糖,ごま油,米粉,上白糖	しょうが,にんじん,玉葱,はくさい,たけのこ,もやし,生しいたけ,チンゲン菜,切干大根,キャベツ,りんご缶	667 Kcal 28.9g 20.5g 2.7g
18水	牛乳 さつまいもごはん 豆腐の旨煮 もやしのツナ和え	牛乳,木綿豆腐,豚肉,ツナ	精白米,さつまいも,上白糖,ひまわり油,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,たけのこ,しめじ,グリーンピース,キャベツ,もやし,つきこんにゃく	647 Kcal 26.9g 17.2g 2.3g
19木	牛乳 ごはん トビ入り卵焼き明日葉のごま和え みそ汁	牛乳,トビミンチ,たまご,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,じゃがいも	しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,あしたば,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな	627 Kcal 26.9g 17.8g 2.5g
20金	牛乳 ごはん ひじきふりかけ高野豆腐の卵とじ レモンあえ	牛乳,かえり煮干し,芽ひじき,鶏肉,高野豆腐,たまご	精白米,強化米,白炒りごま,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,白すりごま	干し椎茸,玉葱,あしたば,キャベツ,にんじん,もやし,レモン汁	618 Kcal 26.4g 19.1g 2.0g
23月	牛乳 わかめごはん じゃがいものピリ辛煮 明日葉の海苔酢あえ	牛乳,鶏肉,赤みそ,焼き刻みのり	精白米,ひまわり油,じゃがいも,上白糖	にんじん,玉葱,さやいんげん,キャベツ,あしたば,つきこんにゃく	624 Kcal 21.8g 12.6g 2.4g
24火	牛乳 鮭のクリームソーススパゲティフライドピーンズサラダ りんご	牛乳,鮭,調理用牛乳,粉チーズ,大豆水煮	スパゲティ,ひまわり油,有塩バター,薄力粉,かたくり粉,米ぬか油,上白糖,ごま油	玉葱,にんじん,マッシュルーム,さやいんげん,キャベツ,もやし,りんご	641 Kcal 24.8g 22.7g 2.4g
25水	牛乳 ごはん 魚のみそマヨ焼きごま酢あえ みそ汁	牛乳,魚,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,白すりごま,上白糖,じゃがいも	キャベツ,にんじん,生しいたけ,玉葱,さやいんげん	632 Kcal 22.9g 21.2g 2.7g
26木	牛乳 鶏ごぼうピラフ豆乳コーンスープ 野菜サラダ	牛乳,鶏肉,豆乳	精白米,ひまわり油,米粉,上白糖	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,クリームコーン缶,さやいんげん,キャベツ,もやし	629 Kcal 21.2g 18.2g 2.3g
27金	牛乳 フィッシュサンドポトフ風 みかん	牛乳,魚,たまご,豚肉	丸パン,薄力粉,パン粉,米ぬか油,上白糖,じゃがいも	キャベツ,にんじん,玉葱,セロリ,かぶ,みかん	680 Kcal 26.5g 24.6g 3.0g
30月	牛乳 ターメリックライス キャベツサラダ りんご	牛乳,豚肉,大豆水煮	精白米,強化米,ひまわり油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,とうもろこし缶,りんご	652 Kcal 21.6g 17.9g 2.4g
31火	牛乳 肉みそうどんバリバリサラダ りんご	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,りんご	653 Kcal 23.9g 19.1g 3.1g

	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	642	23.8	27.2	2.6	330	2.4	240	0.38	0.46	17	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。