

# 11月予定献立表

平成29年度11月(小学校20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 水	牛乳 さつまいもごはん 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,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,さつまいも,ごま油,上白糖,ひまわり油	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,切干大根,もやし,玉葱,さやいんげん	602 Kcal 25.0g 17.4g 2.7g
2 木	牛乳 きんぴら丼 みそ汁 りんご	牛乳,豚肉,白みそ,赤みそ,カットわかめ	精白米,強化米,押麦,ひまわり油,上白糖,白炒りごま,じゃがいも	ごぼう,にんじん,キャベツ,りんご,つきごんにゃく	633 Kcal 19.8g 12.7g 2.0g
3 金	文化の日				
6 月	牛乳 ごはん ムロアジメンチカツ 野菜いため みそ汁	牛乳,ムロアジミンチ,おから,調理用牛乳,たまご,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,パン粉,ひまわり油,かたくり粉,薄力粉,米ぬか油,上白糖,じゃがいも	玉葱,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,だいこん,さやいんげん	654 Kcal 24.7g 17.2g 2.5g
7 火	牛乳 ジャージャー麺 青のり豆ポテト りんご	牛乳,豚肉,赤みそ,大豆水煮,あおのり	蒸し中華めん,ひまわり油,上白糖,ごま油,かたくり粉,じゃがいも,米ぬか油	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ,ねぎ,もやし,きゅうり,りんご	675 Kcal 25.8g 26.7g 2.1g
8 水	~いい値の日 11(いい)月8(は)日~ 牛乳 ごはん おからふいかけ しゃものごま焼き 切干大根と野菜のいためもの みそけんちん汁	牛乳,おから,粉カツオ,しゃも,たまご,ウィンナー,カット,油揚げ,赤みそ	精白米,強化米,白炒りごま,上白糖,ひまわり油,さといも	にんにく,にんじん,切干大根,ごまつな,ごぼう,だいこん,あしたば,板こんにゃく	606 Kcal 23.7g 18.1g 2.1g
9 木	~11月11日 鮭の日~ 牛乳 ごはん 鮭のチャンチャン焼き 大根とヒジキの和風サラダ みそ汁	牛乳,鮭,白みそ,芽ひじき,赤みそ	精白米,強化米,無塩バター,上白糖,ひまわり油,ごま油,白すりごま,じゃがいも	玉葱,にんじん,えのきたけ,キャベツ,だいこん,はくさい,しいたけ,さやいんげん	626 Kcal 25.9g 16.3g 2.5g
10 金	牛乳 食パン リンゴジャム オムレツ 野菜サラダ 豆乳コーンスープ	牛乳,豚肉,たまご,鶏肉,豆乳	食パン,ひまわり油,上白糖,米粉	リンゴジャム,玉葱,にんじん,キャベツ,もやし,クリームコーン缶,とうもろこし缶,さやいんげん	649 Kcal 26.0g 24.3g 2.7g
13 月	牛乳 トビウオのそぼろごはん みそ汁 りんご	牛乳,トビミンチ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,押麦,ひまわり油,上白糖,白炒りごま,じゃがいも	しょうが,干し椎茸,ごぼう,にんじん,たけのこ缶,グリーンピース,だいこん,さやいんげん,りんご,つきごんにゃく	609 Kcal 23.5g 11.9g 2.3g
14 火	牛乳 きのご入りスバゲティクリームソース じゃがいもハニーサラダ りんご	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,粉チーズ	スバゲティ,ひまわり油,無塩バター,薄力粉,米ぬか油,じゃがいも,はちみつ	にんじん,玉葱,まいたけ,マッシュルーム,しめじ,とうもろこし缶,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,りんご	687 Kcal 23.7g 25.6g 2.3g
15 水	牛乳 ごはん 魚のあんかけ しらたきと根菜のいためもの みそ汁	牛乳,魚,豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,ひまわり油,三温糖,かたくり粉,上白糖,白炒りごま,ごま油	しょうが,玉葱,まいたけ,にんじん,れんこん,たけのこ,もやし,さやいんげん,しらたき	601 Kcal 26.0g 17.6g 2.1g
16 木	牛乳 ひじきご飯 明日葉とクサヤのマヨネーズあえ みそ汁 りんご	牛乳,鶏肉,芽ひじき,油揚げ,くさや,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,さといも	にんじん,キャベツ,あしたば,干し椎茸,玉葱,さやいんげん,りんご	626 Kcal 20.6g 20.5g 2.6g
17 金	~三根小学校リクエスト給食~ 牛乳 カツカレーライス わかめサラダ みかん	牛乳,豚肉,カットわかめ,たまご	精白米,強化米,押麦,ひまわり油,薄力粉,じゃがいも,パン粉,米ぬか油,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,だいこん,もやし,みかん	715 Kcal 23.3g 19.8g 2.8g
20 月	牛乳 ビビンバ たまごスープ りんご	牛乳,豚肉,大豆水煮,カットわかめ,たまご	精白米,押麦,ごま油,三温糖,上白糖,白炒りごま,かたくり粉	にんにく,にんじん,もやし,ごまつな,玉葱,えのきたけ,りんご	638 Kcal 24.0g 18.3g 2.2g
21 火	~三原小学校リクエスト給食~ 牛乳 菜ごはん かきたまみそ汁 ずんだもち	牛乳,鶏肉,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,たまご,カットわかめ	精白米,強化米,むぎ粟,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,白玉粉	にんじん,しいたけ,玉葱,ごまつな,むぎ枝豆	654 Kcal 26.9g 17.6g 2.4g
22 水	牛乳 ごはん 魚のあずま煮 明日葉の海苔酢あえ みそ汁	牛乳,魚,焼き刻みのり,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,上白糖,白いりごま	キャベツ,にんじん,あしたば,しいたけ,もやし,玉葱,ねぎ	630 Kcal 22.5g 19.3g 2.5g
23 木	勤労感謝の日				
24 金	牛乳 ゆかりごはん 塩肉じゃが ごま酢あえ みかん	牛乳,豚ももこま切れ	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,さやいんげん,キャベツ,つきごんにゃく,みかん	616 Kcal 21.3g 14.0g 2.5g
27 月	牛乳 ねぎ塩豚丼 みそ汁 みかん	牛乳,豚肉,白みそ,赤みそ,カットわかめ	精白米,強化米,押麦,ごま油,白いりごま,じゃがいも	ねぎ,にんにく,もやし,レモン汁,こねぎ,キャベツ,みかん	631 Kcal 25.2g 17.8g 2.7g
28 火	牛乳 カレーうどん レモンあえ 明日葉蒸しパン	牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご,調製豆乳	冷凍うどん,ひまわり油,かたくり粉,上白糖,薄力粉,三温糖	にんじん,玉葱,しいたけ,まいたけ,ねぎ,ごまつな,はくさい,キャベツ,レモン汁	649 Kcal 22.4g 17.0g 3.0g
29 水	牛乳 麦ごはん ムロ入り麻婆豆腐 ナムル りんご	牛乳,ムロアジミンチ,赤みそ,木綿豆腐	精白米,強化米,押麦,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,白炒りごま,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,グリーンピース,ごまつな,もやし,りんご	651 Kcal 26.4g 16.9g 2.3g
30 木	牛乳 ごはん 魚のおろしポン酢かけ さつまいもとひじきの煮物 みそ汁	牛乳,魚,鶏肉,芽ひじき,油揚げ,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,さつまいも,三温糖	だいこん,レモン汁,にんじん,さやいんげん,キャベツ,玉葱,つきごんにゃく	618 Kcal 26.3g 17.7g 2.3g

	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	639	24.2	25.8	2.4	334	2.4	224	0.40	0.47	17	5.2
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。