



12月予定献立表



平成29年度12月(小学校16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	牛乳 フィッシュサンド ポトフ風 りんご	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,セロリー,かぶ,りんご	680 Kcal 26.5 g 24.6 g 3.0 g
4 月	牛乳 わかめごはん 高野豆腐の卵とじ 切干大根サラダ	牛乳,鶏肉,高野豆腐,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	干し椎茸,玉葱,あしたば,切干大根,キャベツ,にんじん	624 Kcal 25.4 g 18.7 g 2.5 g
5 火	牛乳 みそラーメン 海藻サラダ 八丈島産安納芋のスイートポテト	牛乳,豚肉,赤みそ,カットわかめ,調理用牛乳,生クリーム,たまご	冷凍ラーメン,ひまわり油,ごま油,上白糖,さつまいも,有塩バター	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,だいこん	620 Kcal 25.0 g 18.5 g 3.1 g
6 水	牛乳 ごはん 魚のねぎみそ焼き 煮ひたし すまし汁 りんご	牛乳,魚,白みそ,赤みそ,油揚げ,木綿豆腐	精白米,強化米,上白糖,ひまわり油	にんにく,ねぎ,あしたば,キャベツ,えのきたけ,こまつな,りんご	605 Kcal 24.0 g 15.6 g 2.4 g
7 木	牛乳 ごはん ムロの南蛮漬け 明日葉のごまあえ みそ汁	牛乳,むろあじ,赤みそ,白みそ	精白米,強化米,かたくり粉,米ぬか油,上白糖,白すりごま,さといも	しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,あしたば,しいたけ,こまつな	642 Kcal 26.7 g 18.0 g 2.4 g
8 金	~富士中学校リクエスト給食~ 牛乳 オムライス わかめスープ フライドポテト	牛乳,鶏肉,オムライス用薄焼き卵,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,米ぬか油	にんじん,玉葱,とうもろこし缶,グリーンピース,しいたけ,たけのこ缶,もやし	704 Kcal 26.1 g 27.9 g 2.9 g
11 月	牛乳 ビリ辛肉みそ丼 みそ汁 ブルーベリーヨーグルト	牛乳,豚肉,大豆水煮,赤みそ,白みそ,カットわかめ,ブルーベリーヨーグルト	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,キャベツ	660 Kcal 26.0 g 17.0 g 2.3 g
12 火	牛乳 アマトリチャーナ フライドビーンズサラダ みかん	牛乳,豚肉,大豆水煮	スパゲティ,ひまわり油,かたくり粉,米ぬか油,ごま油,白すりごま	にんにく,にんじん,玉葱,青ピーマン,まいたけ,ダイストマト缶,キャベツ,きゅうり,みかん	622 Kcal 23.9 g 21.0 g 2.5 g
13 水	~大賀郷小学校リクエスト給食~ 牛乳 ミルメークいちご ごはん 納豆 ムロアジ餃子 明日葉のマヨネーズあえ フルーツパンチ	牛乳,カップ納豆,ムロアジ餃子(漁協)	精白米,強化米,米ぬか油	にんじん,キャベツ,あしたば,りんご,みかん缶,ダイスもも缶,パイン缶	722 Kcal 20.9 g 21.7 g 1.0 g
14 木	牛乳 ごはん 魚のごまだれ焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳,魚,鶏肉,白みそ,赤みそ,カットわかめ	精白米,強化米,ひまわり油,白炒りごま,白すりごま,上白糖,かたくり粉	しょうが,ごぼう,にんじん,たけのこ缶,さやいんげん,しいたけ,もやし,玉葱,ねぎ,板こんにゃく	609 Kcal 25.3 g 17.9 g 2.6 g
15 金	牛乳 コッペパン いちごジャム グラタン 卵とトマトのスープ	牛乳,調理用牛乳,鶏肉,ひよこまめ,ミックスチーズ,ウィンナー,カット,たまご	コッペパン,ひまわり油,有塩バター,薄力粉,マカロニ,かたくり粉	いちごジャム,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,まいたけ,キャベツ,ダイストマト缶,とうもろこし缶,こまつな	691 Kcal 25.6 g 26.9 g 3.5 g
18 月	牛乳 ごはん 海のミネラルふりかけ じゃがいものビリ辛煮 からしあえ	牛乳,かえり煮干し,粉カツオ,あおのり,刻み昆布,鶏肉,赤みそ	精白米,強化米,白炒りごま,上白糖,ひまわり油,じゃがいも	にんじん,玉葱,さやいんげん,もやし,キャベツ,こまつな,つきこんにゃく	613 Kcal 25.2 g 13.0 g 2.3 g
19 火	~食育の日~ 牛乳 菜っ葉飯 トビ入り卵焼き 野菜いため かんも汁	牛乳,油揚げ,トビミンチ,たまご,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,ひまわり油,ごま油,上白糖,さつまいも	にんじん,だいこん葉,しょうが,玉葱,キャベツ,しいたけ,あしたば	612 Kcal 24.9 g 16.2 g 2.8 g
20 水	牛乳 コーンピラフ 野菜サラダ ミネストローネ みかん	牛乳,鶏肉,豚肉,ウィンナー,カット,いんげんまめ	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,じゃがいも,マカロニ	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,キャベツ,こまつな,むき枝豆,にんにく,セロリー,ダイストマト缶,みかん	627 Kcal 22.1 g 19.9 g 2.6 g
21 木	~12月22日 冬至~ 牛乳 ごはん 魚のゆずみそかけ 明日葉の海苔酢あえ かぼちゃ入り田舎汁	牛乳,魚,白みそ,赤みそ,焼き刻みのみり,豚肉,油揚げ,木綿豆腐	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖	しょうが,ゆず果汁,キャベツ,にんじん,あしたば,ごぼう,だいこん,かぼちゃ,ねぎ,えのきたけ	630 Kcal 25.8 g 17.2 g 2.6 g
22 金	~12月25日 クリスマス~ 牛乳 ぶどうパン ダンドリーチキン フロッコリー入り野菜サラダ きのこと野菜のスーフ リザーフクリスマスケーキ	牛乳,鶏肉,ヨーグルト,たまご	ぶどうパン,オリーブ油,上白糖,ひまわり油,薄力粉,調合油,ファットスプレッド	にんにく,キャベツ,ブロッコリー,とうもろこし缶,むき枝豆,玉葱,えのきたけ,まいたけ,にんじん,こまつな	683 Kcal 27.5 g 29.5 g 3.0 g
25 月	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	647	25.1	28.2	2.6	353	2.6	250	0.39	0.52	20	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。