



12月予定献立表



平成29年度12月(中学校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	868 Kcal 33.4 g 30.5 g 4.0 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	769 Kcal 31.0 g 22.0 g 3.5 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	762 Kcal 30.4 g 21.8 g 4.1 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	741 Kcal 30.3 g 18.4 g 3.4 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	800 Kcal 33.8 g 21.5 g 3.1 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	841 Kcal 29.3 g 31.4 g 3.9 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	798 Kcal 30.3 g 19.7 g 3.0 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	782 Kcal 29.7 g 25.1 g 3.1 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	888 Kcal 24.5 g 25.6 g 1.2 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	757 Kcal 31.6 g 21.4 g 3.3 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	888 Kcal 31.9 g 33.1 g 4.6 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	755 Kcal 30.6 g 14.7 g 2.9 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	770 Kcal 30.6 g 19.2 g 3.8 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	821 Kcal 27.1 g 23.5 g 3.4 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	780 Kcal 32.3 g 20.4 g 3.6 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 デザートクリスマスケーキ	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	895 Kcal 35.0 g 36.9 g 4.0 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	807	30.8	27	3.5	391	3.6	309	0.51	0.59	27	6.9
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。