



# 1月予定献立表



平成29年度1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
9 火	始業式				
10 水	牛乳 ポークカレー レモンあえ りんご	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,はくさい,キャベツ,レモン,りんご	871 Kcal 27.9 g 24.2 g 2.8 g
11 木	～お正月メニュー～ 牛乳 ごはん 松風焼き れんごんの炒めもの みそ汁	牛乳,鶏肉,豚肉,たまご,赤みそ,木綿豆腐,白みそ,カットわかめ	精白米,強化米,上白糖,かたくり粉,白炒りごま,ひまわり油	ねぎ,しょうが,れんこん,にんじん,玉葱,たけのこ缶,だいこん	795 Kcal 35.0 g 22.5 g 3.3 g
12 金	牛乳 きなこ揚げパン キャベツと豚肉の煮込み 海藻サラダ りんご	牛乳,きな粉,豚肉,ウィンナー,カットわかめ	コッパン,米ぬか油,上白糖,ひまわり油,オリーブ油,ごま油	セロリ,玉葱,にんじん,キャベツ,だいこん,もやし,りんご	808 Kcal 28.5 g 31.8 g 3.9 g
15 月	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁 みかん	牛乳,豚肉,高野豆腐,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	玉葱,にんじん,干し椎茸,あしたば,しいたけ,だいこん,さやいんげん,みかん	787 Kcal 27.3 g 19.8 g 2.9 g
16 火	～東京都メニュー(1月14日大相撲初場所初日)～ 牛乳 深川飯 大根とヒジキの和風サラダ 八丈風みそ味ちゃんこ鍋 りんご	牛乳,あさり,油揚げ,芽ひじき,トビミンチ,赤みそ,木綿豆腐,白みそ	精白米,強化米,上白糖,ひまわり油,ごま油,三温糖,白炒りごま,かたくり粉	しょうが,にんじん,ごぼう,だいこん,むぎ枝豆,とうもろこし缶,玉葱,はくさい,ねぎ,しいたけ,りんご	769 Kcal 31.5 g 19.3 g 3.6 g
17 水	牛乳 鶏ごぼうピラフ キャベツサラダ ピーズチャウダー りんご	牛乳,鶏肉,ウィンナー,カット,ピーズピューレ,調製豆乳	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,米粉	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,キャベツ,きゅうり,はくさい,グリーンピース,りんご	776 Kcal 23.9 g 22.3 g 3.2 g
18 木	～三原中学校リクエスト給食～ 牛乳 キムチチャーハン カリカリベーコンサラダ うずら入りわかめスープ いちご	牛乳,豚肉,ベーコン,カットわかめ,うずら卵	精白米,強化米,ひまわり油,白炒りごま,上白糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,白菜キムチ,グリーンピース,キャベツ,もやし,だいこん,いちご	797 Kcal 26.3 g 30.1 g 3.8 g
19 金	～食育の日 八丈メニュー～ 牛乳 素雑炊 魚のあんかけ かんもと大豆の揚げ煮 みかん	牛乳,油揚げ,白みそ,赤みそ,魚,大豆水煮	押麦,さといも,ひまわり油,三温糖,かたくり粉,さつまいも,米ぬか油,白炒りごま,上白糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,あしたば,しょうが,玉葱,まいだけ,たけのこ缶,みかん	744 Kcal 34.5 g 24.4 g 3.3 g
22 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,強化米,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	793 Kcal 29.1 g 21.5 g 2.9 g
23 火	牛乳 卵とじうどん からしあえ 八丈フルーツレモンとりんごの蒸しパン	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,米粉	しいたけ,にんじん,玉葱,ねぎ,もやし,キャベツ,ごまつな,りんご缶,八丈フルーツレモン	843 Kcal 26.7 g 23.1 g 3.9 g
24 水	～学校給食週間 明治時代～ 牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 明日葉のおひたし 芋の子汁 ポンカン	牛乳,鮭,粉カツオ,豚肉,油揚げ,白みそ	精白米,強化米,ひまわり油,さといも	はくさい,あしたば,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ,ポンカン,板こんにゃく	763 Kcal 36.5 g 16.4 g 2.7 g
25 木	～学校給食週間 大正時代～ 牛乳 五色ご飯 すいとん 甘酢あえ	牛乳,豚肉,芽ひじき,鶏肉,油揚げ	精白米,強化米,ひまわり油,さといも,上白糖,冷凍すいとん	にんじん,グリーンピース,しいたけ,ごぼう,だいこん,ねぎ,キャベツ,はくさい	761 Kcal 27.5 g 19.9 g 3.6 g
26 金	～学校給食週間 昭和30年頃～ 牛乳 コッパン りんごジャム ムロアジフライ キャベツサラダ カレースープ	牛乳,むろあじ,たまご,鶏肉	コッパン,薄力粉,パン粉,米ぬか油,上白糖,ひまわり油,じゃがいも,マカロニ	りんごジャム,とうもろこし缶,キャベツ,にんじん,玉葱,ごまつな	858 Kcal 36.4 g 29.8 g 4.2 g
29 月	～学校給食週間 昭和40年頃～ 牛乳 スパゲティミートソース 野菜サラダ ネーブル	牛乳,豚肉,大豆水煮	スパゲティ,ひまわり油,薄力粉,上白糖	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,キャベツ,もやし,とうもろこし缶,ネーブル	809 Kcal 31.1 g 24.9 g 2.9 g
30 火	～学校給食週間 昭和25年頃～ 牛乳 ごはん くじらのオーロラ煮 春雨サラダ かきたま汁	牛乳,くじら肉,赤みそ,たまご	精白米,強化米,かたくり粉,米ぬか油,じゃがいも,上白糖,白炒りごま,カット春雨,ごま油	しょうが,にんにく,しいたけ,玉葱,キャベツ,にら,もやし,にんじん,きゅうり	805 Kcal 35.5 g 15.2 g 3.4 g
31 水	～平成28年度 学校給食甲子園入賞献立～ 牛乳 ムロ節ご飯 メダイのおろしポン酢かけ 明日葉のごまあえ かんも汁 八丈フルーツレモンゼリー	牛乳,ムロ節,メダイ,赤みそ,白みそ,粉寒天	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,白すりごま,さつまいも	だいこん,八丈フルーツレモン,キャベツ,あしたば,にんじん,しいたけ,ごぼう,玉葱,だいこん葉	825 Kcal 36.2 g 17.9 g 3.9 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	30.9	25.5	3.4	357	3.5	293	0.51	0.54	25	7.0
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。