



2月予定献立表

平成29年度2月(中学校19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 木	牛乳 昆布ごはん 豆腐の旨煮 ごま酢あえ ネーブル	牛乳,鶏肉,刻み昆布,油揚げ,木綿豆腐,豚肉	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,ごま油,白すりごま	にんじん,しょうが,にんにく,玉葱,たけのこ缶,しめじ,グリーンピース,キャベツ,ネーブル,つきこんにゃく	813 Kcal 34.0g 22.7g 3.8g
2 金	牛乳 チリコンカンサンド アーモンドサラダ モロッコ風鶏のレモン煮	牛乳,豚肉,大豆水煮,鶏肉	コッパパン,ひまわり油,アーモンド,上白糖,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,とうもろこし缶,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,八丈フルーツレモン,あしたば	867 Kcal 33.7g 30.6g 3.9g
5 月	牛乳 ごはん 里芋のコロッケ 煮びたし みそ汁	牛乳,豚肉,たまご,油揚げ,白みそ,赤みそ	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,椎茸,たいこん,こまつな	865 Kcal 26.2g 25.8g 3.5g
6 火	牛乳 大根ピラフ マセドアンサラダ 卵とトマトのスープ はるみみかん	牛乳,ムロアジミンチ,ウィナーカット,ダイスチーズ,大豆水煮,たまご	精白米,強化米,ひまわり油,白炒りごま,じゃがいも,上白糖,かたくり粉	しょうが,にんじん,玉葱,切干大根,しめじ,グリーンピース,きゅうり,とうもろこし缶,トマト,はるみみかん	790 Kcal 28.0g 23.2g 3.3g
7 水	牛乳 ちゃんぽん 野菜の中華あえ 明日葉蒸しパン	牛乳,豚肉,うすら卵,いか,たまご,調製豆乳	チャンボン麺,ひまわり油,かたくり粉,白炒りごま,上白糖,ごま油,薄力粉,三温糖	しょうが,にんじん,たけのこ缶,玉葱,キャベツ,もやし,チンゲン菜,はくさい,たいこん	763 Kcal 32.1g 19.7g 3.4g
8 木	牛乳 ごはん 魚のねぎ塩焼き しらたきの炒めもの ごま汁	牛乳,魚,豚肉,木綿豆腐,白みそ	精白米,強化米,ごま油,上白糖,ひまわり油,しらたき,じゃがいも,白すりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,たけのこ缶,ごぼう,たいこん,こまつな	775 Kcal 33.3g 22.2g 2.9g
9 金	~平昌オリンピック開会式 韓国メニュー~ 牛乳 麦ごはん 揚げ魚のヤンニョムだれ チャプチェ わかめスープ	牛乳,魚,豚肉,木綿豆腐,カットわかめ	精白米,強化米,押麦,かたくり粉,米ぬか油,ごま油,上白糖,白炒りごま,カット春雨	しょうが,にんにく,椎茸,玉葱,キャベツ,さやいんげん,にんじん,たけのこ缶,もやし,ねぎ	818 Kcal 30.9g 24.9g 3.1g
12 月	振替休日				
13 火	牛乳 スパゲティクリームソース フライドビーンズサラダ ポンカン	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,粉チーズ,大豆水煮	スパゲティ,ひまわり油,無塩バター,薄力粉,かたくり粉,米ぬか油,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,とうもろこし缶,マッシュルーム缶,さやいんげん,キャベツ,もやし,ボンカン	855 Kcal 31.5g 33.7g 3.2g
14 水	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	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,さつまいも,三温糖	たいこん,八丈フルーツレモン,にんじん,さやいんげん,切干大根,玉葱,こまつな,つきこんにゃく	802 Kcal 33.8g 21.3g 2.8g
15 木	~長野県メニュー~ 牛乳 野沢菜ごはん 山賊焼き 酢のもの みそ汁 りんご	牛乳,鶏肉,カットわかめ,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,押麦,ひまわり油,ごま油,白炒りごま,上白糖,かたくり粉,米ぬか油,じゃがいも	にんじん,たけのこ缶,ねぎ,のさわな漬,しょうが,にんにく,きゅうり,椎茸,玉葱,こまつな,りんご	797 Kcal 30.5g 21.0g 3.7g
16 金	牛乳 ホイコーロー丼 中華風卵スープ はるみみかん	牛乳,豚肉,赤みそ,たまご	精白米,強化米,押麦,ひまわり油,かたくり粉,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ缶,キャベツ,青ピーマン,椎茸,チンゲン菜,はるみみかん	813 Kcal 33.1g 21.9g 3.4g
19 月	牛乳 ターメリックライス ドライカレー キャベツサラダ ネーブル	牛乳,豚肉,大豆水煮	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム缶,グリーンピース,とうもろこし缶,キャベツ,きゅうり,ネーブル	791 Kcal 25.9g 20.8g 2.7g
20 火	牛乳 かき菜ごはん トビ入り卵焼き 野菜炒め けんちん汁 りんご	牛乳,油揚げ,粉カツオ,トビミンチ,たまご	精白米,強化米,ひまわり油,ごま油,上白糖,さといも	にんじん,かき菜,しょうが,玉葱,キャベツ,もやし,ごぼう,たいこん,あしたば,りんご,板こんにゃく	753 Kcal 31.4g 20.4g 4.2g
21 水	牛乳 あんかけうどん ごぼうチップス ポンカン	牛乳,鶏肉,油揚げ	冷凍うどん,ひまわり油,かたくり粉,米ぬか油,白炒りごま,上白糖	椎茸,にんじん,玉葱,はくさい,えのきたけ,ねぎ,ごぼう,ボンカン	778 Kcal 25.7g 22.2g 3.7g
22 木	牛乳 ごはん 魚の南蛮漬け 明日葉のごまあえ みそ汁	牛乳,魚,赤みそ,白みそ,カットわかめ	精白米,強化米,かたくり粉,米ぬか油,上白糖,白すりごま,じゃがいも	しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,あしたば	779 Kcal 32.4g 18.1g 3.3g
23 金	牛乳 食パン チョコクリーム メダイのレモンソース 野菜サラダ 豆乳コーンスープ	牛乳,魚,鶏肉,豆乳	食パン,チョコクリーム,米粉,ひまわり油,無塩バター,上白糖,ごま油	にんにく,玉葱,黄ピーマン,トマト,八丈フルーツレモン,にんじん,キャベツ,もやし,とうもろこし缶,クリームコーン缶,さやいんげん	848 Kcal 32.0g 31.9g 4.1g
26 月	牛乳 ゆかりごはん 塩肉じゃが じゃこ入り和風大根サラダ りんご	牛乳,豚肉,ちりめんじゃこ,粉カツオ	精白米,強化米,ひまわり油,じゃがいも,上白糖,白炒りごま,ごま油	にんじん,玉葱,さやいんげん,たいこん,きゅうり,りんご,つきこんにゃく	823 Kcal 27.0g 19.1g 3.1g
27 火	~大賀郷中学校リクエスト給食~ 牛乳 ミルメークココア ビビンバ パリパリサラダ みかんゼリー	牛乳,豚肉,大豆水煮,寒天	精白米,強化米,押麦,ごま油,三温糖,上白糖,白炒りごま,ワンタンの皮,米ぬか油	にんにく,にんじん,もやし,こまつな,とうもろこし缶,キャベツ,オレンジジュース,みかん缶	839 Kcal 26.5g 21.0g 2.2g
28 水	牛乳 ごはん 魚のあんかけ 切干大根と野菜の炒め物 みそ汁	牛乳,魚,ウィナーカット,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,かたくり粉	しょうが,玉葱,まいたけ,にんにく,にんじん,切干大根,こまつな,キャベツ	770 Kcal 32.9g 21.3g 2.8g

	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	30.6	26.0	3.3	381	3.3	295	0.51	0.55	25	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。