



がつよていこんだてひょう  
4月予定献立表



へいせい ねんど がつ しょうがっこう かい  
平成30年度4月 (小学校15回)

はちしょうまちきゅうしょく  
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
6 金	始業式				
9 月	牛乳 豚丼 甘夏	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,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,玉葱,キャベツ,甘夏,しらたき	630 Kcal 22.1 g 13.3 g 2.5 g
10 火	牛乳 ジャージャー麺 かんもと大豆の揚げ煮 甘夏	牛乳,豚肉,赤みそ,大豆水煮	蒸し中華めん,ひまわり油,上白糖,ごま油,かたくり粉,さつまいも,米ぬか油,白炒りごま	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ缶,ねぎ,もやし,きゅうり,甘夏	659 Kcal 26.6 g 21.8 g 2.4 g
11 水	牛乳 ごはん 魚のごまだれ焼き 切干大根と野菜の炒めもの みそ汁	牛乳,魚,ウィンナーカット,油揚げ,白みそ,赤みそ	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	にんにく,にんじん,切干大根,こまつな,だいこん,もやし,さやいんげん	604 Kcal 23.9 g 19.0 g 2.4 g
12 木	牛乳 ポークカレー キャベツサラダ 甘夏	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,とうもろこし缶,キャベツ,きゅうり,甘夏	704 Kcal 22.0 g 22.5 g 2.0 g
13 金	牛乳 食パン リンゴジャム オムレツ 野菜サラダ 野菜チャウダー	牛乳,豚肉,たまご,ウィンナーカット,調理用牛乳	食パン,ひまわり油,上白糖,ごま油,じゃがいも,米粉	リンゴジャム,玉葱,キャベツ,にんじん,こまつな,むぎ枝豆,はくさい,グリーンピース	647 Kcal 25.7 g 23.8 g 2.9 g
16 月	牛乳 トピオオのそぼろ丼 みそ汁 甘夏	牛乳,トピミンチ,木綿豆腐,白みそ	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,ねぎ,こまつな,甘夏,つきごんにやく	615 Kcal 23.6 g 13.6 g 2.3 g
17 火	牛乳 あんかけうどん 青のり豆ポテト セミノールオレンジ	牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆水煮,あおのり	冷凍うどん,ひまわり油,かたくり粉,じゃがいも,米ぬか油	しいたけ,にんじん,玉葱,はくさい,えのきたけ,ねぎ,セミノールオレンジ	697 Kcal 23.0 g 25.1 g 2.8 g
18 水	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 バリバリサラダ 甘夏	牛乳,豚肉,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,ワントンの皮,米ぬか油,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ缶,干し椎茸,ねぎ,グリーンピース,もやし,とうもろこし缶,キャベツ,甘夏	671 Kcal 26.0 g 18.8 g 2.2 g
19 木	牛乳 たけのこごはん 魚のねぎ塩焼き 明日葉のごまあえ すまし汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,魚,赤みそ,木綿豆腐	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,ごま油,白すりごま	ゆでたけのこ,しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,あしたば,にんじん,干し椎茸,だいこん	605 Kcal 28.8 g 20.2 g 3.4 g
20 金	牛乳 鶏ごぼうピラフ ツナサラダ 卵とトマトのスープ セミノールオレンジ	牛乳,鶏肉,ツナ,ウィンナーカット,たまご	精白米,強化米,ひまわり油,ごま油,かたくり粉	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,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,レモン汁,トマト,セミノールオレンジ	617 Kcal 24.0 g 20.3 g 2.7 g
23 月	牛乳 ゆかりごはん 肉じゃが じゃこ入り和風大根サラダ	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,グリーンピース,だいこん,きゅうり,つきごんにやく	645 Kcal 22.7 g 16.3 g 2.7 g
24 火	牛乳 スパゲティミートソース 枝豆サラダ 甘夏	牛乳,豚肉	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,むぎ枝豆,キャベツ,もやし,とうもろこし缶,甘夏	641 Kcal 25.8 g 21.2 g 2.1 g
25 水	牛乳 ごはん 魚の南蛮漬け 野菜の中華あえ みそ汁	牛乳,魚,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,かたくり粉,米ぬか油,上白糖,白炒りごま,ごま油,じゃがいも	しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,もやし,あしたば,だいこん,さやいんげん	624 Kcal 26.5 g 16.3 g 2.4 g
26 木	牛乳 ごはん 魚のおろしポン酢かけ ひじきの甘辛いため みそ汁 河内晩柑	牛乳,魚,豚肉,芽ひじき,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖	だいこん,レモン汁,しょうが,にんじん,しいたけ,キャベツ,もやし,ねぎ,河内晩柑,板こんにやく	611 Kcal 26.0 g 16.5 g 2.1 g
27 金	牛乳 チリコンカンサンド 豆乳クリーム煮 海藻サラダ くだものゼリー	牛乳,豚肉,大豆水煮,ウィンナー,白いんげんビュレ,豆乳,海藻サラダミックス,寒天	コッペパン,ひまわり油,じゃがいも,米粉,上白糖,ごま油	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,マッシュルーム缶,チンゲン菜,キャベツ,だいこん,もやし,オレンジジュース,パン缶,みかん缶	665 Kcal 24.6 g 20.1 g 3.0 g
30 月	振替休日				

	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	642	24.8	27.1	2.5	329	2.3	206	0.40	0.48	27	5.5
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。

小学1年生の給食は  
 4月12日(木)から始まります。