



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 ちゅうがっこう かい
平成30年度4月(中学校14回)

ほ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	入学式				
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	808 Kcal 32.4 g 26.3 g 3.2 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	761 Kcal 30.0 g 22.9 g 3.2 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	880 Kcal 26.7 g 26.8 g 2.5 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	825 Kcal 31.7 g 28.9 g 4.1 g
16 月	牛乳 トピオオのそぼろ丼 みそ汁 甘夏	牛乳,トビミンチ,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	755 Kcal 28.6 g 15.7 g 2.9 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	854 Kcal 27.7 g 30.2 g 3.6 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	837 Kcal 31.8 g 22.2 g 2.8 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	767 Kcal 36.5 g 24.6 g 4.3 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	768 Kcal 28.8 g 23.9 g 3.5 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	808 Kcal 27.8 g 19.0 g 3.4 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	789 Kcal 31.3 g 25.3 g 2.6 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	780 Kcal 33.4 g 18.9 g 3.2 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,板ごんにやく	761 Kcal 32.5 g 19.7 g 2.6 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,パイン缶,みかん缶	846 Kcal 30.2 g 24.1 g 4.2 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	803	30.7	26.3	3.3	360	3.0	242	0.50	0.55	31	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。