



平成30年6月献立予定表

へいせい ねんど がつ ほちしようまちきゅうしよく
平成30年度6月 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 ご飯 魚の西京焼き 切干のピリ辛炒め みそ汁	牛乳, さわら, 白みそ, 豚肉, 刻み昆布, 油揚げ, 赤みそ	精白米, ひまわり油, ごま油, 上 白糖	しょうが, にんじん, 切干しいこ, 玉 葱, キャベツ	601 Kcal 26.9 g 17.1 g 2.5 g
4	月	牛乳 舞茸のピラフ 野菜サラダ 豆乳かすスープ 柑橘果実	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 調製豆乳	精白米, ひまわり油, 上白糖, オ リーブ油, 米粉	にんじん, ごぼう, 玉葱, しいたけ (水 煮), グリンピース, キャベツ, もやし, し モン(果汁), とうもろこし缶詰(ゆが), と うもろこし缶詰, さやいんげん, 柑橘果実	670 Kcal 24.1 g 20.0 g 2.7 g
5	火	牛乳 ひじきご飯 メダイの竜田揚げ きんぴらごぼう みそ汁	牛乳, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, メダイ切り身, 木綿豆腐, 白 みそ, 赤みそ	精白米, ひまわり油, 上白糖, か たくり粉, 米ぬか油, つきこ んにゃく, 白炒りごま	にんじん, しょうが, ごぼう, れんこん, だ いこん, キャベツ, ねぎ	617 Kcal 24.5 g 19.7 g 3.2 g
6	水	牛乳 肉みそうどん パリパリサラダ 柑橘果実	牛乳, 豚ひき肉, 大豆水煮, 赤みそ	うどん, ひまわり油, 上白糖, か たくり粉, ワンタンの皮, 米ぬ か油	にんにく, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, グリ ンピース, もやし, とうもろこし缶詰, キャベツ, 柑橘果実	651 Kcal 24.5 g 19.1 g 3.1 g
7	木	牛乳 キムチチャーハン ㊦団子の入ったナムル 柑橘果実	牛乳, 豚肉, トビミンチ	精白米, ひまわり油, 白炒りご ま, かたくり粉, 春雨, ごま油, 上白糖	しょうが, にんにく, にんじん, 白菜キム チ, グリンピース, ねぎ, キャベツ, 生しい たけ, さやいんげん, つな, もやし, 柑橘果 実	606 Kcal 24.2 g 16.2 g 3.0 g
8	金	牛乳 ご飯 魚のあんかけ からし和え ごま汁	牛乳, さわら, 木綿豆腐, 白 みそ	精白米, ひまわり油, 三温糖, か たくり粉, 上白糖, じゃがいも, 白すりごま	しょうが, 玉葱, しいたけ (水煮), もや し, にんじん, キャベツ, つな, ごぼう, だ いこん, ねぎ	601 Kcal 26.1 g 16.6 g 2.3 g
11	月	牛乳 豚カルピ丼 みそけんちん汁 柑橘果 実	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 赤みそ	精白米, おおむぎ(米粒麦), ごま油, 上白糖, じゃがいも, 板 こんにゃく	にんにく, しょうが, りょくとうもやし, 玉葱, ごぼう, にんじん, だいこん, あした ば, 柑橘果実	670 Kcal 26.6 g 18.7 g 2.7 g
12	火	牛乳 麦ご飯 じゃがいものピリ辛煮 切干大根サラダ 柑橘果実	牛乳, 鶏ひき肉, 赤みそ	精白米, 押し麦, ひまわり油, つ きこんにゃく, じゃがいも, 上 白糖, ごま油	にんじん, 玉葱, さやいんげん, 切干し だいこん, キャベツ, 柑橘果実	640 Kcal 22.2 g 13.1 g 1.7 g
13	水	牛乳 あんかけラーメン 海藻サラダ ごま蒸しパン	牛乳, 豚肉, わかめ, 海藻サ ラダミックス, たまご, 調製 豆乳	ラーメン(給食会), ひまわ り油, かたくり粉, 三温糖, ごま 油, 薄力粉, 上白糖, 白すりご ま, 白炒りごま	しょうが, にんじん, 玉葱, はくさい, だ けのこ(水煮), もやし, 生しいたけ, チンゲ ン菜, キャベツ, だいこん	636 Kcal 28.8 g 19.4 g 2.7 g
14	木	牛乳 ご飯 おからふりかけ みそ汁 鶏肉の南部焼き 明日葉海苔酢あえ	牛乳, おから, 粉カツオ, 鶏 肉切り身, 焼き刻みのみり, 白 みそ, 赤みそ	精白米, 白炒りごま, 上白糖, 黒 炒りごま, ひまわり油, じゃが いも	しょうが, キャベツ, にんじん, あしたば, 生しいたけ, 玉葱, さやいんげん	608 Kcal 23.7 g 17.0 g 2.4 g
15	金	牛乳 きなこ揚げパン 具だくさんスープ ジャーマンポテト 柑橘果実	牛乳, きな粉, 鶏肉, ウィン ナー	コッパン, 米ぬか油, 上白糖, ひまわり油, じゃがいも	にんにく, セロリ, にんじん, 玉葱, キャ ベツ, かぶ, 柑橘果実	681 Kcal 22.4 g 28.3 g 2.7 g
18	月	牛乳 枝豆ご飯 塩肉じゃが おひたし 柑橘果実	牛乳, 豚肉	精白米, ひまわり油, つきこ んにゃく, じゃがいも, 上白糖, 白 すりごま	むき枝豆, にんじん, 玉葱, さやいんげん, キャベツ, 柑橘果実	640 Kcal 23.6 g 15.1 g 2.3 g
19	火	牛乳 ムロ節ご飯 ㊦入り卵焼き 明日葉のごま和え みそ汁	牛乳, ムロ節, トビミンチ, たまご, 赤みそ, 白みそ, わ かめ	精白米, ひまわり油, 上白糖, 白 すりごま, じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, あし たば	613 Kcal 31.3 g 15.6 g 3.0 g
20	水	牛乳 ㊦ゲティートゥース カリカリごぼうサラダ 柑橘果実	牛乳, 豚ひき肉, 大豆水煮	スパゲティ, ひまわり油, 薄力 粉, 上白糖, 米ぬか油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, マッ シュルーム, 青ピーマン, キャベツ, きゅ うり, ごぼう, 柑橘果実	667 Kcal 24.8 g 23.4 g 2.6 g
21	木	牛乳 ご飯 魚のあずま煮 野菜炒め 豚汁	牛乳, 魚, 豚肉, 木綿豆腐, 赤 みそ, 白みそ	精白米, 米ぬか油, かたくり粉, 上白糖, 白炒りごま, ひまわり 油, じゃがいも, 板こんにゃく	しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, ご ぼう, だいこん, ねぎ, こまつな	672 Kcal 26.0 g 22.0 g 2.6 g
22	金	牛乳 コッパン イチゴジャム グラタン 卵とトマトのスープ	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	コッパン, ひまわり油, 有塩 バター, 薄力粉, マカロニ	いちごジャム, 玉葱, にんじん, マッ シュルーム, しいたけ, とうもろこし缶詰, ト マト	677 Kcal 25.0 g 27.1 g 3.5 g
25	月	牛乳 きんぴら丼 みそ汁 柑橘果実	牛乳, 豚もも切り, 木綿豆 腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 押し麦, ひまわり油, つ きこんにゃく, 上白糖, 白炒り ごま, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, さやいんげ ん, 柑橘果実	626 Kcal 21.4 g 13.9 g 1.9 g
26	火	牛乳 昆布ご飯 魚のねぎ塩焼き 和風サラダ みそ汁	牛乳, 鶏肉, 刻み昆布, 油揚 げ, さわら, ひじき, 白みそ, 赤みそ	精白米, ひまわり油, 上白糖, ご ま油, 白すりごま	にんじん, しょうが, にんにく, ねぎ, だ いこん, はくさい, もやし	625 Kcal 28.1 g 21.6 g 3.4 g
27	水	牛乳 ご飯 肉豆腐 揚げじゃがいもサラダ 柑橘果実	牛乳, 木綿豆腐, 豚肉	精白米, 上白糖, ひまわり油, し らたき, じゃがいも, 米ぬか油	にんじん, 玉葱, しいたけ, ねぎ, えのきた け, とうもろこし缶詰, れんこん, ごぼう, むき枝豆, 柑橘果実	698 Kcal 26.8 g 19.5 g 1.9 g
28	木	牛乳 きつねうどん 青のり豆ポテト 柑橘果実	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 大豆水 煮, あおのり	うどん, ひまわり油, 上白糖, か たくり粉, じゃがいも, 米ぬか 油	しいたけ, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな, 柑橘果実	676 Kcal 22.8 g 27.3 g 2.7 g
29	金	牛乳 タコライス 洋風卵スープ 柑橘果実	牛乳, ダイスターズ, 豚ひき 肉, 大豆水煮, 鶏肉, たまご	精白米, 押し麦, オリーブ油, か たくり粉	にんにく, 玉葱, キャベツ, きゅうり, トマ ト, にんじん, とうもろこし缶詰, チンゲ ン菜, 柑橘果実	650 Kcal 27.1 g 19.2 g 2.6 g

※ 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変わります。