



平成30年6月献立予定表

へいせい ねんど がつ はちじょ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	740 Kcal 32.9 g 19.9 g 3.19 g
4 月	牛乳 舞茸のピラフ 野菜サラダ 豆乳加スープ 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, maidake (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(クリーム), とう もろこし缶詰, さやいんげん, 柑橘果 実	820 Kcal 2.3 g 23.3 g 3.5 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	761 Kcal 29.8 g 23.27 g 3.7 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	805 Kcal 29.8 g 22.5 g 3.6 g
7 木	牛乳 キムチチャーハン ピ 団子のスープ 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 だけ, さやいんげん, つな, もやし, 柑橘果 実	746 Kcal 29.4 g 18.7 g 3.5 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, maidake (水 煮), もやし, にんじん, キャベツ, つな, ご ぼう, だい こん, ねぎ	740 Kcal 31.9 g 19.2 g 2.7 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	830 Kcal 32.5 g 21.9 g 3.2 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	790 Kcal 26.8 g 14.7 g 2 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, た けのこ(水煮), もやし, 生しいだけ, チンゲ ン菜, キャベツ, だいこん	785 Kcal 35.4 g 22.9 g 3.1 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, 生しいだけ, 玉葱, さやいんげん	790 Kcal 30.8 g 22.1 g 2.9 g
15 金	牛乳 きなこ揚げパン 貝だくさんスープ 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, セロリー, にんじん, 玉葱, キャ ベツ, かぶ, 柑橘果実	84.4 Kcal 27.1 g 34.5 g 3.2 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	791 Kcal 28.6 g 17.3 g 2.7 g
19 火	牛乳 三角節ご飯 ピ 入り卵焼き 明日葉のごま和え みそ汁	牛乳, 三角節, 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	755 Kcal 38.6 g 17.9 g 3.5 g
20 水	牛乳 が げ ティー トース 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, 柑橘果物	825 Kcal 30.2 g 28.1 g 3.0 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, こ ぼう, だいこん, ねぎ, こまつな	832 Kcal 31.7 g 26.2 g 3.1 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, maidake, とうもろこし缶詰, ト マト	839 Kcal 30.5 g 32.9 g 4.1 g
25 月	牛乳 きんぴら丼 みそ汁 柑橘果実	牛乳, 豚もも干切り, 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, 柑橘果物	772 Kcal 25.8 g 15.7 g 2.2 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	771 Kcal 34.5 g 25.7 g 4.0 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, しいだけ, ねぎ, えのき だ け, とうもろこし缶詰, れんこん, ごぼう, むき枝豆, 柑橘果物	866 Kcal 32.8 g 23.0 g 2.2 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	しいだけ, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな, 柑橘果物	837 Kcal 27.6 g 33.2 g 3.2 g
29 金	牛乳 タコライス 洋風卵スープ 柑橘果実	牛乳, ダイスチーズ, 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, 柑橘果物	803 Kcal 33.2 g 22.6 g 3.1 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。