



平成30年9月 学校給食献立表（中学校）



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9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
3月	始業式				
4火	牛乳 ポークカレー キャベツサラダ 果物(りんご)	牛乳 豚肉	精白米 押し麦 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 グリンピース とうもろこし缶 キャベツ きゅうり 果物(りんご)	882 Kcal 27.9 g 27.4 g 2.4 g
5水	牛乳 ご飯 魚のねぎみそ焼き 切干のピリ辛炒め みそ汁	牛乳 さわら 白みそ ★刻み昆布 豆腐 赤みそ ★わかめ	精白米 ごま油 上白糖 ひまわり油 じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん 切干しだいこん だいこん	744 Kcal 31.0 g 18.3 g 3.2 g
6木	牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 パリパリサラダ	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 豆腐	精白米 押し麦 ひまわり油 上白糖 かたくり粉 ワンタンの皮 ごま油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん だし 干し椎茸 ねぎ グリンピース もやし とうもろこし缶 キャベツ	783 Kcal 30.6 g 21.7 g 2.7 g
7金	牛乳 わかめご飯 鶏肉の照り焼き 海藻サラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 ★わかめ ★海藻ミックス 豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 上白糖 ひまわり油 ごま	しょうが キャベツ だいこん もやし ねぎ	705 Kcal 27.9 g 19.8 g 3.5 g
10月	牛乳 豚丼 みそ汁 果物(冷凍みかん)	牛乳 豚肉 白みそ 赤みそ	精白米 押し麦 ひまわり油 しらたき 上白糖 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん 玉葱 生しいたけ さやいんげん 果物(冷凍みかん)	793 Kcal 26.6 g 15.0 g 3.1 g
11火	牛乳 入り入りゲティミート 野菜サラダ 果物(りんご)	牛乳 豚ひき肉 大豆	スパゲティ ひまわり油 薄力粉 上白糖 ごま油	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 なす キャベツ もやし 果物(りんご)	772 Kcal 29.8 g 24.1 g 2.9 g
12水	牛乳 ご飯 魚のおろしポン酢かけ ひじきの甘辛炒め みそ汁	牛乳 さわら 豚ひき肉 ★芽ひじき 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 ひまわり油 上白糖 板こんにゃく	だいこん レモン しょうが にんじん もやし 玉葱 ごまつな	751 Kcal 32.4 g 20.4 g 2.67 g
13木	牛乳 コーンピラフ 切干大根サラダ 野菜チャウダー	牛乳 鶏肉 ウィンナー 調製豆乳	精白米 ひまわり油 上白糖 ごま油 じゃがいも 米粉	にんじん 玉葱 とうもろこし缶 マッシュルーム 青ピーマン 切干し だいこん キャベツ はくさい グリンピース	745 Kcal 23.6 g 19.9 g 3.2 g
14金	牛乳 食パン チョコクリーム グラタン 卵とトマトのスープ	牛乳 鶏肉ごま ミックス チーズ ウィンナー ★たまご	食パン チョコクリーム ひまわり油 薄力粉 マカロニ かたくり粉	玉葱 にんじん まいたけ なす とうもろこし缶 トマト	879 Kcal 29.7 g 36.9 g 4.0 g
17月	敬老の日				
18火	牛乳 ゆかりご飯 肉じゃが からし和え	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	にんじん 玉葱 グリンピース もやし キャベツ	739 Kcal 25.8 g 14.3 g 3.3 g
19水	牛乳 ご飯 魚の南蛮漬け ごま酢和え みそ汁	牛乳 魚 豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 かたくり粉 上白糖 白すりごま	しょうが 玉葱 にんじん あしたば キャベツ だいこん ねぎ	743 Kcal 31.9 g 19.1 g 3.0 g
20木	牛乳 卵とじうどん きゃべつの甘酢和え おはぎ	牛乳 鶏肉 油揚げ ★たまご	うどん ひまわり油 かたくり粉 上白糖	生しいたけ にんじん 玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり もやし	858 Kcal 29.0 g 17.7 g 3.1 g
21金	牛乳 ご飯 里芋のクロック 野菜炒め みそ汁	牛乳 豚ひき肉 ★たまご 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 ひまわり油 さといも パン粉 薄力粉	にんじん 玉葱 しょうが キャベツ だいこん	828 Kcal 24.1 g 26.0 g 3.1 g
24月	振替休日				
25火	牛乳 枝豆ご飯 高野豆腐の卵とじ 大根とヒジキの和風サラダ	牛乳 鶏肉ごま 高野豆腐 ★たまご ★芽ひじき	精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖 かたくり粉 ごま油 白すりごま	むき枝豆 干し椎茸 玉葱 あしたば にんじん だいこん はくさい	779 Kcal 32.7 g 26.3 g 2.9 g
26水	牛乳 みそラーメン スパイシーポテトピース 果物(なし)	牛乳 豚肉 赤みそ 大豆	ラーメン ひまわり油 ごま油 上白糖 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉葱 キャベツ もやし とうもろこし缶 ごまつな 果物(なし)	787 Kcal 32.0 g 28.1 g 3.1 g
27木	牛乳 ご飯 魚のカレー醬油揚げ 野菜炒め みそ汁	牛乳 魚 白みそ 赤みそ ★わかめ	精白米 かたくり粉 ひまわり油	しょうが にんじん キャベツ もやし 生しいたけ 玉葱 ねぎ	750 Kcal 26.6 g 22.1 g 3.2 g
28金	牛乳 ココア揚げパン 枝豆サラダ キャベツとウィンナーの煮込	牛乳 豚肉 ウィンナー	コッペパン 上白糖 ごま油 ひまわり油 オリーブ油	むき枝豆 キャベツ もやし とうもろこし缶 玉葱 にんじん	790 Kcal 26.8 g 33.3 g 3.0 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。