



平成31年4月 学校給食献立表



はちじょうまきゅうしよく
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		
					小学校	中学校	
8月	小学校入学式						Kcal g g g
9火	牛乳 豚丼 みそ汁 オレンジ 中学校入学式	牛乳,豚肉,白みそ,赤みそ, ★カットわかめ	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,キャベツ, オレンジ	625 22.1 13.3 2.5		Kcal g g g
10水	牛乳 ジャージャー麺 かんもと大豆の揚げ煮	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,大豆	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(水煮),ねぎ,もやし,きゅうり,	640 26.6 22.1 2.2	791 32.5 26.7 3.1	Kcal g g g
11木	牛乳 ポークカレー キャベツサラダ オレンジ	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, コーン缶,キャベツ,きゅうり, オレンジ	699 22.0 22.5 2.0	865 26.5 26.8 2.5	Kcal g g g
12金	牛乳 食パン イチゴジャム 魚のフライ 野菜サラダ 野菜チャウダー	牛乳,メダイ,ウィンナー	食パン,薄力粉,パン粉,米油, 上白糖,ごま油,ひまわり油, じゃがいも,米粉	いちごジャム,キャベツ,にんじん,ごま つな,むぎ枝豆,玉葱,はくさい,グリン ピース	697 25.6 27.3 3.2	839 29.9 32.8 4.0	Kcal g g g
15月	牛乳 トウモロコシのそぼろ丼 ごま汁 りんご	牛乳,トビミンチ,豆腐,白みそ	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	しょうが,干し椎茸,ごぼう,にんじん, たけのこ(水煮),グリンピース,だいごん, ねぎ,ごまつな,★りんご	603 22.7 12.5 2.3	732 27.5 14.3 2.9	Kcal g g g
16火	牛乳 コーンピラフ ツナサラダ フレッシュトマトのスープ	牛乳,鶏肉,ツナフレーク ホホワイト,ウィンナー	精白米,ひまわり油,ごま油	にんにく,コーン缶,にんじん,玉葱,赤 ピーマン,グリンピース,キャベツ,きゅ うり,レモン,トマト	597 24.0 21.0 2.6	738 28.8 25.1 3.3	Kcal g g g
17水	牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 バリバリサラダ オレンジ	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,豆腐	精白米,つぶ麦,ひまわり油, 上白糖,かたくり粉,ワンタンの 皮,米油,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけ のこ(水煮),干し椎茸,ねぎ,グリンピー ス,もやし,コーン缶,キャベツ,オレンジ	664 26.0 18.8 2.1	818 31.7 22.2 2.7	Kcal g g g
18木	牛乳 ご飯 魚のごまだれ焼き 切干大根と野菜の炒め物 みそ汁	牛乳,メダイ,ウィンナー, 油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,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,切干しいたごん, ごまつな,だいごん,もやし,さやいんげん	604 23.9 19.0 2.4	735 28.2 22.0 3.1	Kcal g g g
19金	牛乳 あんかけうどん 青のり豆ポテト りんご	牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆,★ あおのり	うどん,ひまわり油,かたくり 粉,じゃがいも,米油	生しいたけ,にんじん,玉葱,はくさい,え のきたけ,ねぎ,★りんご	697 22.5 25.1 2.8	854 27.2 30.2 3.6	Kcal g g g
22月	牛乳 ゆかりご飯 肉じゃが大根サラダ	牛乳,豚肉,★ちりめん じゃこ,粉カツオ	精白米,ひまわり油,つきこんに ゃく,じゃがいも,上白糖, 白炒りごま,ごま油	にんじん,玉葱,グリンピース,だいごん, きゅうり	645 22.7 16.3 2.7	797 27.6 19.0 3.4	Kcal g g g
23火	牛乳 たけのこご飯 魚のねぎ塩焼き 明日葉のごま和え すまし汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,さわか, 赤みそ,豆腐	精白米,ひまわり油,上白糖, ごま油,白すりごま	たけのこ(ゆで),しょうが,にんにく,ね ぎ,キャベツ,あしたば,にんじん,生しい たけ,だいごん	604 28.7 20.2 3.1	735 34.1 23.5 4.0	Kcal g g g
24水	牛乳 がげティートリス 枝豆サラダ オレンジ	牛乳,豚ひき肉	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,青ピーマン,むぎ枝豆,キャ ベツ,もやし,オレンジ	634 25.7 21.2 2.1	782 31.2 25.3 2.6	Kcal g g g
25木	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,さわか,豚ひき肉,★ ひじき,白みそ,赤みそ	精白米,ひまわり油,上白糖, 板こんにゃく	だいごん,レモン,しょうが,にんじん,生 しいたけ,キャベツ,もやし,ねぎ	586 25.5 16.4 2.1	709 29.8 18.6 2.6	Kcal g g g
26金	牛乳 丼コソカツド 豆乳クリーム煮 海藻サラダ くだものゼリー	牛乳,豚ひき肉,大豆,ウィン ナー,調製豆乳,★カット わかめ,★海藻ミック 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,グリン ピース,マッシュルーム,チンゲン菜, キャベツ,だいごん,もやし,オレンジ ジュース,パイン缶,みかん缶	662 24.5 20.1 3.0	797 29.2 23.6 4.0	Kcal g g g
29月	昭和の日						Kcal g g g
30火	国民の休日						Kcal g g 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。

