



平成31年3月

学校給食献立表



はちじょうまちきゅうしよく
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	
1 金	ご飯 魚のねぎ塩焼き 根菜サラダ 豚汁 桜餅(やたけ)	牛乳,メダイ切り身,豚肉, 豆腐,赤みそ,白みそ	精白米,強化米,ごま油,上白糖, ひまわり油,白すりごま, じゃがいも,板こんにゃく,桜餅	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,れんこん, だいこん,ごぼう	731 28.6 19.9 2.8	896 34.1 23.1 3.1	Kcal g g g
4 月	ねぎ塩豚丼 具だくさんスープ りんご	牛乳,豚肉	精白米,強化米,おおむぎ,ごま油, ごま,ひまわり油	ねぎ,にんにく,もやし,レモン,こねぎ, にんじん,キャベツ,だいこん,さやいんげん, りんご	610 24.2 18.0 2.7	745 29.3 21.0 3.2	Kcal g g g
5 火	みそラーメン ヒジキのサラダ 明日葉蒸しパン	牛乳,豚肉,赤みそ,芽ひじき, たまご,調製豆乳	ラーメン,ひまわり油,ごま油, 上白糖,白すりごま,薄力粉, 三温糖	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, ごまつな,だいこん,はくさい	638 26.3 18.9 2.9	789 32.2 22.5 3.5	Kcal g g g
6 水	ゆかりご飯 鶏肉の唐揚げ レモン和え みそ汁	牛乳,鶏肉,白みそ,赤みそ, カットわかめ	精白米,強化米,上白糖,かたくり粉, 薄力粉,じゃがいも	しょうが,にんにく,はくさい,キャベツ, にんじん,レモン	615 23.8 15.9 2.5	769 30.7 19.0 3.1	Kcal g g g
7 木	卵とじうどん 大学芋 はっさく	牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご	うどん,ひまわり油,かたくり粉, さつまいも,上白糖,黒炒りごま	生しいたけ,にんじん,玉葱,ねぎ, はっさく	655 20.7 19.2 2.6	796 24.4 22.5 3.1	Kcal g g g
8 金	コッペパン イチゴジャム グラタン 卵スープ	牛乳,鶏肉,ミックスチーズ, ウィンナーカット,たまご	コッペパン,ひまわり油,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,まいたけ,とうもろこし	704 25.0 27.1 3.6	897 31.2 33.3 4.4	Kcal g g g
11 月	ご飯 焼きししゃも ワイドビーンズサラダ みそ汁	牛乳,ししゃも,大豆水煮, 油揚げ,赤みそ,白みそ	精白米,強化米,ひまわり油, かたくり粉	キャベツ,もやし,にんじん, ごぼう,だいこん	542 21.9 15.9 1.6	705 29.7 21.5 2.3	Kcal g g g
12 火	チャーチャー麺 バリバリサラダ 清美オレンジ	牛乳,豚ひき肉,赤みそ	蒸し中華めん,ひまわり油, 上白糖,ごま油,かたくり粉, ワントンの皮	にんにく,しょうが,干し椎茸, にんじん,たけのこ,ねぎ,もやし, ぎゅうり,とうもろこし, キャベツ,清美オレンジ	645 28.1 21.7 2.5	787 34.4 26.2 3.1	Kcal g g g
13 水	わかめご飯 塩肉じゃが からし和え	牛乳,豚肉	精白米,強化米,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,さやいんげん, もやし,キャベツ,ごまつな	593 20.7 12.8 2.4	726 25.1 14.3 2.9	Kcal g g g
14 木	スパゲティクリームソース 野菜サラダ りんご	牛乳,鶏肉,粉チーズ	スパゲティ,ひまわり油, バター,薄力粉,上白糖, ごま油	にんじん,玉葱,とうもろこし, マッシュルーム,さやいんげん, キャベツ,もやし,りんご	654 24.3 24.9 2.5	779 29.4 29.8 3.0	Kcal g g g
15 金	きなこ揚げパン キャベツと豚肉の煮込み 海藻サラダ	牛乳,きな粉(大豆),豚肉, ウィンナーカット,カットわかめ, 海藻サラダミックス	コッペパン,上白糖,ひまわり油, オリーブ油,ごま油	セロリー,玉葱,にんじん, キャベツ,だいこん,もやし	620 23.2 25.9 2.9	783 28.5 31.7 3.3	Kcal g g g
18 月	カレーライス 野菜サラダ シューアイス セレクトドリンク	牛乳,鶏肉	精白米,強化米,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,キャベツ,ごまつな	735 20.9 26.7 2.1	896 24.8 31.7 2.5	Kcal g g g
19 火	△口節ご飯 魚のねぎみそ焼き 明日葉のごま和え みそ汁 ケーキ	牛乳,△口節,メダイ切り身, 白みそ,赤みそ	精白米,強化米,上白糖, ひまわり油,白すりごま, さつまいも,ショートケーキ	にんにく,ねぎ,キャベツ, あしたば,にんじん,生しいたけ	769 32.2 21.7 3.0	947 40.2 25.7 3.7	Kcal g g g
20 水	中学校卒業式 ご飯 コロケ わかめサラダ みそ汁	牛乳,豚ひき肉,たまご, カットわかめ,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,ひまわり油, じゃがいも,パン粉,薄力粉, 上白糖,ごま	にんじん,玉葱,キャベツ, だいこん,もやし,なめこ, はくさい,ねぎ	675 20.1 20.4 3.0		Kcal g g g
21 木	春分の日						Kcal g g g
22 金	小学校卒業式 ご飯 コロケ わかめサラダ みそ汁	牛乳,豚ひき肉,たまご, カットわかめ,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,ひまわり油, じゃがいも,パン粉,薄力粉, 上白糖,ごま	にんじん,玉葱,キャベツ, だいこん,もやし,なめこ, はくさい,ねぎ		835 24.0 24.1 3.6	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。

