

令和3年4月 学校給食献立表

八丈町給食センター

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・高	
7水	牛乳 豚丼 みそ汁 オレンジ	★牛乳,豚肉,白みそ,赤みそ,★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	622 21.9 13.2 2.1		Kcal g g g
8木	牛乳 ご飯 鶏肉の照り焼き からし和え みそ汁	★牛乳,鶏肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,上白糖,ひまわり油	しょうが,★もやし,にんじん,キャベツ,玉葱	568 23.0 17.4 2.2	697 27.8 20.2 2.6	Kcal g g g
9金	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,こまつな,だいごん,★もやし,さやいんげん	604 23.8 18.9 2.1	743 28.9 22.2 2.4	Kcal g g g
12月	牛乳 ポークカレー キャベツサラダ	★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,グリーンピース,コーン缶,キャベツ,きゅうり	679 21.5 22.4 1.8	841 25.9 26.7 2.1	Kcal g g g
13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,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,レモン,トマト	596 23.9 21.0 2.0	733 29 24.9 2.3	Kcal g g g
14水	牛乳 スパゲティホリッ ワイドピースサラダ りんご	★牛乳,ウィンナー,★粉チーズ,大豆	スパゲティ,ひまわり油,かたくり粉,米油,ごま油,白すりごま	にんじん,玉葱,マッシュルーム,青ピーマン,トマト,キャベツ,きゅうり,★りんご	628 22.1 24.2 1.8	775 26.6 29.1 2.1	Kcal g g g
15木	牛乳 ご飯 さといもの煮物 ゆかり和え	★牛乳,豚肉	精白米,ひまわり油,板こんにゃく,さといも,上白糖	にんじん,玉葱,キャベツ	611 22.9 13.9 1.9	752 27.7 15.7 2.2	Kcal g g g
16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,むぎ枝豆,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,こまつな,玉葱,はくさい,グリーンピース	680 25.1 27.0 2.5	842 30.5 32.7 2.9	Kcal g g g
19月	牛乳 トマトのそぼろ丼 ごま汁	★牛乳,トビミンチ,豆腐,白みそ	精白米,押し麦,ひまわり油,つきごんにゃく,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,グリーンピース,だいごん,ねぎ,こまつな	597 25.2 12.7 2.1	734 30.7 14.1 2.4	Kcal g g g
20火	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,つきごんにゃく,じゃがいも,上白糖,白炒りごま,ごま油	にんじん,玉葱,グリーンピース,だいごん,きゅうり	644 22.7 16.3 2.2	795 27.4 18.8 2.6	Kcal g g g
21水	牛乳 スパゲティミートソース 枝豆サラダ オレンジ	★牛乳,豚ひき肉,むぎ枝豆	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,キャベツ,★もやし,オレンジ	634 25.7 21.2 1.8	782 31.3 25.2 2.1	Kcal g g g
22木	牛乳 きんぴら丼 みそ汁 りんご	★牛乳,豚肉,白みそ,赤みそ,★わかめ	精白米,押し麦,ひまわり油,つきごんにゃく,上白糖,白炒りごま,じゃがいも	ごぼう,にんじん,キャベツ,★りんご	611 19.0 12.6 1.9	752 22.6 14 2.2	Kcal g g g
23金	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,さわら,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,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	602 28.5 20.2 2.4	741 35 23.9 2.8	Kcal g g g
26月	牛乳 親子丼 みそ汁	★牛乳,鶏肉,★たまご,生揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉	干し椎茸,玉葱,にんじん,キャベツ,★もやし	652 29.0 18.3 2.0	806 35.6 21.4 2.3	Kcal g g g
27火	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,干し椎茸,ねぎ,グリーンピース,★もやし,コーン缶,キャベツ,オレンジ	664 26.0 18.8 2.0	821 31.7 22.1 2.3	Kcal g g g
28水	牛乳 五目うどん きゃべつの甘酢和え オレンジゼリー	★牛乳,鶏肉,油揚げ,★寒天	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,オレンジジュース	584 26.6 14.9 1.8	717 32.5 17 2.1	Kcal g g g
29木	昭和の日						
30金	牛乳 リコカツド 豆乳クリーム煮 海藻サラダ	★牛乳,豚ひき肉,大豆,ウィンナー,豆乳,★わかめ,★海藻ミックス	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,グリーンピース,マッシュルーム,とうもろこし,チンゲン菜,キャベツ,だいごん,★もやし	581 21.7 19.2 2.6	713 26.1 22.6 3	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。