

令和3年5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	
3月	憲法記念日						
4火	みどりの日						
5水	こどもの日						
6木	牛乳 ねぎ塩豚丼 みそけんちん汁 かしわもち(やたけ)	★牛乳、豚肉、★油揚げ、★赤みそ、★白みそ	精白米、押し麦、ごま油、ごま(いり)、じゃがいも、板こんにゃく、かしわもち	ねぎ、にんにく、★もやし、レモン、こねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、あしたば	724 278 192 2.3	899 34.1 22.6 2.7	Kcal g g g
7金	牛乳 食パン 手づくりリンゴジャム 魚のハーブ焼き 野菜サラダ 炸物入スープ	★牛乳、メダイ、★たまご、★粉チーズ、鶏肉、★大豆	食パン、上白糖、薄力粉、★パン粉、ひまわり油、じゃがいも	★りんご、レモン、にんじん、キャベツ、★もやし、玉葱、にんにく、しょうが、ダイストマト缶	639 26.1 24.8 2.6	789 31.8 29.9 3	Kcal g g g
10月	牛乳 ターメリックライス ドライカレー キャベツサラダ	★牛乳、豚ひき肉	精白米、ひまわり油、上白糖	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、コーン缶、キャベツ、きゅうり	609 21.3 17.8 1.9	750 25.6 20.8 2.2	Kcal g g g
11火	牛乳 わかめご飯 高野豆腐の卵とじ 明日葉の海苔酢あえ	★牛乳、鶏肉、★高野豆腐、★たまご、★焼き刻みのり	精白米、ひまわり油、上白糖、かたくり粉	干し椎茸、玉葱、あしたば、キャベツ、にんじん	612 25.6 18.2 2.2	754 31.2 21.3 2.6	Kcal g g g
12水	牛乳 アマトリチャーナ 切干大根サラダ 米粉のりんご蒸しパン	★牛乳、豚肉	スパゲティ、ひまわり油、上白糖、ごま油、米粉	にんにく、にんじん、玉葱、青ピーマン、まいたけ、ダイストマト缶、切干しいたけ、キャベツ、★りんご缶	658 23.8 17.0 2.2	814 28.9 19.7 2.6	Kcal g g g
13木	牛乳 ご飯 豆腐の旨煮 揚げじゃがいもサラダ	★牛乳、★豆腐、豚肉、★むき枝豆	精白米、上白糖、ひまわり油、つきこんにゃく、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、米油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、しめじ、グリーンピース、コーン缶、れんこん、ごぼう	671 26.7 19.8 1.8	830 32.6 23.4 2.1	Kcal g g g
14金	牛乳 五目ご飯 魚のねぎ塩焼き 大根とヒジキの和風サラダ みそ汁	★牛乳、鶏肉、★さくら、★白みそ、★赤みそ	精白米、ひまわり油、つきこんにゃく、上白糖、ごま油、白すりごま	生しいたけ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、しょうが、にんにく、ねぎ、だいこん、はくさい、玉葱、キャベツ、あしたば	612 26.7 21.3 2.2	754 32.6 25.3 2.6	Kcal g g g
17月	牛乳 ムロのそぼろ丼 みそ汁	★牛乳、ムロアジミンチ、★豆腐、★白みそ、★赤みそ、★カットわかめ	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	しょうが、干し椎茸、ごぼう、にんじん、たけのこ(水煮)、グリーンピース、キャベツ、だいこん	606 26.0 14.6 2.3	746 31.7 16.6 2.7	Kcal g g g
18火	牛乳 ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 切干のピリ辛炒め すまし汁	★牛乳、鶏肉、★白みそ、★赤みそ、豚肉、★刻み昆布、★油揚げ	精白米、上白糖、白すりごま、ひまわり油、ごま油	にんにく、にんじん、切干しいたけ、干し椎茸、玉葱、★もやし、ねぎ	606 24.5 19.7 2.3	746 29.8 23.2 2.7	Kcal g g g
19水	牛乳 ムロ節ご飯 ﾄﾞの唐揚げ 煮びたし みそ汁	★牛乳、ムロ節、とびうお1用 25g、★油揚げ、★白みそ、★赤みそ	精白米、上白糖、かたくり粉、米油、じゃがいも	しょうが、にんにく、あしたば、キャベツ、だいこん、生しいたけ、こまつな	646 33.4 16.4 2.3	798 41.3 18.9 2.7	Kcal g g g
20木	牛乳 肉みそうどん からし和え オレンジ	★牛乳、豚ひき肉、★大豆、★赤みそ	うどん、ひまわり油、上白糖、かたくり粉	にんにく、干し椎茸、にんじん、玉葱、グリーンピース、★もやし、キャベツ、こまつな、オレンジ	658 28.7 21.4 2.0	814 35.2 25.4 2.3	Kcal g g g
21金	牛乳 きなこ揚げパン キャベツとウィンナのスープ もやしサラダ りんご	★牛乳、★きな粉(大豆)、豚肉、ウィンナー、★カットわかめ	コッペパン、米油、上白糖、ひまわり油、オリーブ油、ごま油	セロリ、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、★もやし、★りんご	637 23.0 25.3 2.3	786 27.8 30.5 2.7	Kcal g g g
24月	牛乳 豚肉キムチ丼 春雨スープ	★牛乳、豚肉、★赤みそ	精白米、つぎ麦、ひまわり油、かたくり粉、上白糖、ごま油、カット春雨	しょうが、玉葱、にんじん、はくさい(キムチ漬け)、キャベツ、干し椎茸、たけのこ(水煮)、★もやし	616 25.1 16.3 2.1	759 30.5 18.8 2.4	Kcal g g g
25火	牛乳 ゆかりご飯 松風焼き れんこんの炒め物 みそ汁	★牛乳、鶏肉、豚ひき肉、★たまご、★赤みそ、豚肉、★油揚げ、★白みそ、★カットわかめ	精白米、上白糖、かたくり粉、白炒りごま、ひまわり油	ねぎ、しょうが、れんこん、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、キャベツ	657 30.6 20.8 2.2	812 37.7 24.7 2.6	Kcal g g g
26水	牛乳 ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｨｸﾘｰﾑｰｽ ﾌｫｲﾄﾞｰﾝｽ ｻﾗﾀﾞｰ オレンジ	★牛乳、鶏肉、★粉チーズ、★大豆	スパゲティ、ひまわり油、★無塩バター、薄力粉、かたくり粉、米油、上白糖、ごま油	にんじん、玉葱、コーン缶、マッシュルーム、さやいんげん、キャベツ、★もやし、オレンジ	690 26.2 27.6 2.0	855 32 33.5 2.3	Kcal g g g
27木	牛乳 カレービラフ ハニーサラダ ヨーヨー ぶどうゼリー	★牛乳、鶏肉、★寒天	精白米、ひまわり油、米油、じゃがいも、はちみつ、米粉、上白糖	にんじん、ごぼう、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)、コーン缶、ぶどうジュース	724 24.8 22.5 2.0	899 30.2 26.9 2.3	Kcal g g g
28金	牛乳 ひじきご飯 鶏肉の唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁	★牛乳、鶏肉、★ひじき、★油揚げ、★豆腐、★白みそ、★赤みそ	精白米、ひまわり油、上白糖、かたくり粉、薄力粉、米油、つきこんにゃく、白炒りごま	にんじん、しょうが、にんにく、ごぼう、れんこん、だいこん、キャベツ、ねぎ	689 24.8 25.9 2.0	854 30.2 31.3 2.3	Kcal g g g
31月	牛乳 ごまだれ丼 みそ汁	★牛乳、メダイ、★カットわかめ、★豆腐、★白みそ、★赤みそ	精白米、かたくり粉、米油、上白糖、ごま(ねり)、白炒りごま、ひまわり油	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、★もやし、はくさい、だいこん	633 23.6 21.9 2.2	781 28.6 26.1 2.6	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。