

令和3年6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	
1火	牛乳 ご飯 揚げ魚のあんかけ からし和え ごま汁	★牛乳,さわら,★豆腐,★白みそ	精白米,かたくり粉,ひまわり油,三温糖,上白糖,じゃがいも,白すりごま	しょうが,玉葱,まいだけ,★もやし,にんじん,キャベツ,こまつな,ごぼう,だいこん,ねぎ	648 25.9 21.3 1.9	801 31.6 25.3 2.2	Kcal g g g
2水	牛乳 きりピラフ トマトドレッシングサラダ 野菜スープ	★牛乳,豚肉,鶏肉	精白米,ひまわり油,上白糖,オリーブ油	にんじん,ごぼう,玉葱,まいだけ,生しいだけ,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,★もやし,トマト,レモン,さやいんげん	566 21.1 17.8 1.9	694 25.3 20.8 2.2	Kcal g g g
3木	牛乳 ご飯 鶏肉の南部焼き 明日葉の海苔酢あえ みそ汁	★牛乳,鶏肉,★焼き刻みのり,★白みそ,★赤みそ	精白米,上白糖,黒炒りごま,ひまわり油,じゃがいも	しょうが,キャベツ,にんじん,あしたば,生しいだけ,玉葱,さやいんげん	594 22.9 16.7 1.9	730 27.7 19.3 2.2	Kcal g g g
4金	牛乳 昆布ご飯 鶏のねぎ塩焼き 大根とヒジキの和風サラダ みそ汁	★牛乳,★刻み昆布,★油揚げ,鶏肉,★ひじき,★白みそ,★赤みそ	精白米,ひまわり油,上白糖,ごま油,白すりごま	にんじん,しょうが,にんにく,ねぎ,だいこん,はくさい,★もやし	615 23.5 23.0 2.2	758 28.5 27.5 2.6	Kcal g g g
7月	牛乳 豚丼 みそ汁	★牛乳,豚肉,★白みそ,★赤みそ,★カツ,トワカめ	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	602 21.4 13.1 2.1	741 25.7 14.6 2.4	Kcal g g g
8火	牛乳 枝豆ご飯 塩肉じゃが ごま酢和え オレンジ	★牛乳,★むき枝豆,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,白すりごま	にんじん,玉葱,さやいんげん,キャベツ,果物	673 25.3 16.2 1.8	833 30.8 18.7 2.1	Kcal g g g
9水	牛乳 ｶﾞﾃﾐｰﾄﾞﾘｰｽ カリカリごぼうサラダ オレンジ	★牛乳,豚ひき肉,★大豆	スパゲティ,ひまわり油,薄力粉,上白糖,米油	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,キャベツ,きゅうり,ごぼう,果物	666 24.8 23.4 2.0	824 30.2 28.5 2.3	Kcal g g g
10木	牛乳 ひじきご飯 メダイの竜田揚げ きんぴらごぼう みそ汁	★牛乳,鶏肉,★ひじき,★油揚げ,メダイ,★豆腐,★白みそ,★赤みそ	精白米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,米油,つきこんにゃく,白炒りごま	にんじん,しょうが,ごぼう,れんこん,だいこん,キャベツ,ねぎ	614 24.3 19.7 2.1	756 29.5 23.2 2.4	Kcal g g g
11金	牛乳 コッパバン いちごジャム オムレツ 野菜サラダ ミネストローネ	★牛乳,豚ひき肉,★たまご,ウィンナー	コッパバン,ひまわり油,上白糖,じゃがいも,マカロニ	いちごジャム,玉葱,にんじん,キャベツ,★もやし,にんにく,なす,青ピーマン,ダイストマト缶	626 24.2 23.8 2.1	772 29.4 28.6 2.4	Kcal g g g
14月	牛乳 豚カルピ丼 みそけんちん汁	★牛乳,豚肉,★油揚げ,★赤みそ	精白米,つぶ麦,ごま油,上白糖,じゃがいも,板こんにゃく	にんにく,しょうが,★りょくとうもやし,玉葱,ごぼう,にんじん,だいこん,あしたば,	667 26.5 18.6 2.0	825 32.4 21.8 2.3	Kcal g g g
15火	牛乳 ご飯 肉豆腐 揚げじゃがいもサラダ オレンジ	★牛乳,★豆腐,豚肉,★むき枝豆	精白米,上白糖,ひまわり油,しらたき,じゃがいも,米油	にんじん,玉葱,生しいだけ,ねぎ,えのきだけ,コーン缶,れんこん,ごぼう,果物	697 26.6 19.5 1.4	864 32.5 23.3 1.6	Kcal g g g
16水	牛乳 あんかけラーメン 海藻サラダ ごま蒸しパン	★牛乳,豚肉,★カットわかめ,★海藻ミックス,★たまご,★調製豆乳	冷凍ラーメン(給食会),ひまわり油,かたくり粉,三温糖,ごま油,薄力粉,上白糖,白すりごま,白炒りごま	しょうが,にんじん,玉葱,はくさい,だけのこ(氷煮),★もやし,生しいだけ,チンゲン菜,キャベツ,だいこん	636 28.7 19.4 2.3	785 35.2 22.8 2.7	Kcal g g g
17木	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
18金	牛乳 ｻﾛｳﾞｵﾞﾝ ﾄﾞｲﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ ﾄﾞｲﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ 明後葉のごま和え みそ汁	★牛乳,△口節,トビミンチ,★たまご,★赤みそ,★白みそ	精白米,ひまわり油,上白糖,白すりごま,じゃがいも	しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,あしたば,しめじ	613 24.3 15.7 2.4	755 38.7 18.9 2.8	Kcal g g g
21月	牛乳 ボークカレー 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
22火	牛乳 キムチチャーハン ﾄﾞｲﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ 明後葉の春雨ｽｰﾌﾟ オレンジ	★牛乳,豚肉,トビミンチ	精白米,ひまわり油,白炒りごま,かたくり粉,カット春雨,ごま油,上白糖	しょうが,にんにく,にんじん,白菜キムチ,グリーンピース,ねぎ,キャベツ,生しいだけ,さやいんげん,こまつな,★もやし,果物	605 24.1 16.2 2.5	745 29.2 18.7 2.9	Kcal g g g
23水	牛乳 ｻﾛﾞｵﾞﾝ ﾄﾞｲﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ 明後葉の春雨ｽｰﾌﾟ オレンジ	★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,トマト缶詰(ホール),キャベツ,きゅうり,★りんご	628 22.1 14.2 2.8	775 26.6 29.1 2.1	Kcal g g g
24木	牛乳 ご飯 魚のあずま煮 野菜炒め 豚汁	★牛乳,メダイ,豚肉,★豆腐,★赤みそ,★白みそ	精白米,米油,かたくり粉,上白糖,白炒りごま,ひまわり油,じゃがいも,板こんにゃく	しょうが,にんじん,キャベツ,★もやし,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな	667 25.7 21.9 2.0	825 31.3 26.1 2.3	Kcal g g g
25金	牛乳 食パン ブドウとリンゴジャム タンドリーチキン 野菜サラダ きのこ野菜のスープ リンゴゼリー	★牛乳,鶏肉,★ヨーグルト,★むき枝豆,★寒天	食パン,上白糖,オリーブ油,ひまわり油	★りんご,レモン,にんにく,キャベツ,★もやし,コーン缶,玉葱,えのきだけ,まいだけ,にんじん,こまつな,ぶどうジュース★りんごジュース,★りんご缶	599 24.3 22.5 2.2	737 29.5 26.9 2.6	Kcal g g g
28月	牛乳 きんぴら丼 みそ汁	★牛乳,豚肉,★豆腐,★白みそ,★赤みそ	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	ごぼう,にんじん,だいこん,さやいんげん	600 20.6 13.8 1.6	738 24.7 15.6 1.8	Kcal g g g
29火	牛乳 麦ご飯 じゃがいものピリ辛煮 切干大根サラダ オレンジ	★牛乳,鶏肉,★赤みそ	精白米,押し麦,ひまわり油,つきこんにゃく,じゃがいも,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,さやいんげん,切干しだいこん,キャベツ,果物	640 22.2 13.2 1.4	790 26.8 14.8 1.6	Kcal g g g
30水	牛乳 塩うどん 青のり豆ボテト	★牛乳,鶏肉,★大豆,★あおのり	うどん,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,じゃがいも,米油	にんじん,玉葱,ねぎ,こまつな	598 19.2 22.5 1.6	736 22.9 26.9 1.8	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。