

# 令和3年9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	
2木	牛乳 カレーライス 野菜サラダ	★牛乳,鶏肉	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,キャベツ,こまつな	674 20.1 23.3 2.0	834 24 27.9 2.3	Kcal g g g
3金	牛乳 揚げ魚のコロコロ丼 みそ汁	★牛乳,かつお 角切り,★赤みそ,★白みそ,★カットわかめ	精白米,かたくり粉,米油,上白糖,じゃがいも	しょうが,キャベツ,こまつな,にんじん,ねぎ,生しいたけ	593 28.3 14.6 1.7	729 34.7 16.6 2	Kcal g g g
6月	牛乳 豚丼 みそ汁	★牛乳,豚肉,★白みそ,★赤みそ	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,生しいたけ,さやいんげん	593 21.2 13.2 2.1	729 25.5 14.8 2.4	Kcal g g g
7火	牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 バリバリサラダ	★牛乳,豚ひき肉,★赤みそ,★豆腐	精白米,押し麦,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,グリーンピース,★もやし,コーン缶,キャベツ	634 25.1 18.5 2.1	782 30.5 21.7 2.4	Kcal g g g
8水	牛乳 豚肉キムチ丼 春雨スープ	★牛乳,豚肉,★赤みそ	精白米,つぶ麦,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	614 24.9 16.3 2.1	756 30.3 18.8 2.4	Kcal g g g
9木	牛乳 ハゲティートライス 万博ビュッフェ オレンジ	★牛乳,ウィンナー,★粉チーズ,★大豆	スバグティ,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,オレンジ	623 22.6 24.2 1.8	768 27.3 29.1 2.1	Kcal g g g
10金	牛乳 きなこ揚げパン 夏野菜のスープ コーンサラダ	★牛乳,★きな粉(大豆),ウィンナー	コッパン,米油,上白糖	にんじん,玉葱,キャベツ,スッキーニ,トマト,コーン缶,きゅうり	572 17.0 23.4 2.4	702 20 28 2.8	Kcal g g g
13月	牛乳 高野豆腐と魚のそぼろ丼 みそ汁	★牛乳,△ロアジミンチ,★高野豆腐,★白みそ,★赤みそ	精白米,ひまわり油,上白糖,白炒りごま,じゃがいも	にんじん,干し椎茸,ねぎ,あしたば,生しいたけ,玉葱,さやいんげん	610 24.0 15.3 2.1	751 29.1 17.5 2.4	Kcal g g g
14火	牛乳 ゆかりご飯 肉じゃが からし和え	★牛乳,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	にんじん,玉葱,グリーンピース,★もやし,キャベツ	605 21.4 12.8 2.2	745 25.7 14.3 2.6	Kcal g g g
15水	牛乳 ジャージャー麺 青のり豆ポテト	★牛乳,豚ひき肉,★赤みそ,★むき枝豆,★あおのり	蒸し中華めん,ひまわり油,上白糖,ごま油,かたくり粉,じゃがいも,米油	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	674 26.6 26.8 2.1	834 32.5 32.5 2.4	Kcal g g g
16木	牛乳 クックライスのクリームスガけ 根菜サラダ 梨	★牛乳,鶏肉,★粉チーズ	精白米,ひまわり油,★有塩バター,薄力粉,ごま油,白すりごま	にんじん,玉葱,まいだけ,マッシュルーム,しめじ,コーン缶,れんこん,だいこん,ごぼう,果物	682 20.4 22.3 2.1	845 24.4 26.6 2.4	Kcal g g g
17金	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
21火	牛乳 とり丼 みそ汁	★牛乳,鶏肉,★白みそ,★油揚げ,★赤みそ	精白米,つぶ麦,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,ごま油,ごま(いり)	ねぎ,にんにく,★もやし,レモン,こねぎ,だいこん,にんじん,さやいんげん	632 24.9 20.9 1.8	780 30.3 24.8 2.1	Kcal g g g
22水	牛乳 枝豆ご飯のあんかけ丼 豚汁 おはぎ	★牛乳,★むき枝豆,豚肉,★豆腐,★赤みそ,★白みそ	精白米,ひまわり油,かたくり粉,じゃがいも,板こんにゃく,大福もち	しょうが,にんじん,玉葱,はくさい,たけのこ(水煮),★もやし,生しいたけ,チンゲン菜,ごぼう,だいこん,ねぎ	808 31.7 17.1 2.1	1009 39.1 19.8 2.4	Kcal g g g
24金	牛乳 フィッシュカツ 貝たくさんスープ	★牛乳,めじまぐろ	丸パン,薄力粉,★パン粉,米油,上白糖,ひまわり油,じゃがいも,マカロニ	キャベツ,にんにく,にんじん,玉葱,だいこん,さやいんげん	629 28.3 21.2 2.5	776 34.7 25.2 2.9	Kcal g g g
27月	牛乳 きんぴら丼 みそ汁	★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,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,キャベツ	617 22.4 14.3 2.0	760 27 16.2 2.3	Kcal g g g
28火	牛乳 麦ご飯 じゃがいものピリ辛煮 レモン和え	★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	にんじん,玉葱,さやいんげん,はくさい,キャベツ,コーン缶,レモン	617 21.8 12.5 1.5	760 26.3 13.9 1.7	Kcal g g g
29水	牛乳 ドライカレー キャベツサラダ	★牛乳,豚ひき肉,★大豆	精白米,ひまわり油	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,キャベツ,コーン缶	626 21.6 17.7 2.0	772 26 20.6 2.3	Kcal g g g
30木	牛乳 ハゲティートライス 野菜サラダ 梨	★牛乳,豚ひき肉,★大豆	スバグティ,ひまわり油,薄力粉,米油,上白糖,ごま油	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,なす,キャベツ,★もやし,果物	625 24.1 20.3 2.3	771 29.2 24 2.7	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。