



# 令和3年10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金	牛乳 ご飯 魚のねぎみそ焼き 煮びたし みそ汁	牛乳,メダイ,白みそ,赤みそ,油揚げ,豆腐,米みそ(淡色辛みそ),米みそ(赤色辛みそ)	精白米,上白糖,ひまわり油,さつまいも	にんにく,ねぎ,あしたば,キャベツ,えのきたけ,こまつな	627 26.0 16.9 2.2	773 31.7 19.6 2.6	Kcal g g g
4月	牛乳 ねぎ塩豚丼 みそ汁	牛乳,豚肉,白みそ,赤みそ,カットわかめ	精白米,つぶ麦,ごま油,ごま(いり),じゃがいも	ねぎ,にんにく,もやし,レモン,こねぎ,キャベツ	603 25.0 17.7 2.1	742 30.4 20.6 2.4	Kcal g g g
5火	牛乳 丸パン α化米のドリア もやしとわかめのサラダ トマトスープ	牛乳,チーズ,豚肉,ウインナー,カットわかめ	α化米,丸パン,薄力粉,ひまわり油,かたくり粉	ピーマン,にんじん,トマト,たまねぎ,もやし,きゅうり,にんにく,しょうが	606 19.8 18.4 2.5	746 23.7 21.5 2.9	Kcal g g g
6水	牛乳 きのこの和風パスタ 野菜サラダ りんご	牛乳,鶏肉	スパゲティ,ひまわり油,かたくり粉,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,しめじ,マッシュルーム,干し椎茸,えのきたけ,まいだけ,キャベツ,もやし,りんご	579 23.7 17.1 2.0	711 28.7 19.8 2.3	Kcal g g g
7木	牛乳 あんかけ丼 切干大根サラダ オレンジ	牛乳,豚肉	精白米,ひまわり油,かたくり粉,三温糖,ごま油	しょうが,にんじん,玉葱,はくさい,だけのご(煮),もやし,生しいだけ,チンゲン菜,切干しだいごん,キャベツ,オレンジ	570 21.9 13.5 2.0	699 26.4 15.2 2.3	Kcal g g g
8金	牛乳 食パン 手づくりリンゴジャム 魚のハーブ焼き キャベツサラダ 味噌スープ	牛乳,メダイ,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,トマト	614 24.8 24.0 2.4	756 30.2 28.8 2.8	Kcal g g g
11月	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
12火	牛乳 ご飯 ガリバタ肉じゃが ごま酢和え	牛乳,豚肉	精白米,ひまわり油,じゃがいも,上白糖,有塩バター,白すりごま	にんじん,玉葱,さやいんげん,キャベツ	621 21.6 15.1 1.8	765 26 17.2 2.1	Kcal g g g
13水	牛乳 カルボナーラ風スパゲティ レモンドレッシングサラダ	牛乳,ベーコン短冊,粉チーズ	スパゲティ,ひまわり油,薄力粉,米油,上白糖	にんにく,玉葱,マッシュルーム,キャベツ,にんじん,コーン缶,レモン	604 21.6 24.4 2.4	743 26 29.3 2.8	Kcal g g g
14木	牛乳 ブータマ丼 みそ汁 りんご	牛乳,たまご,豚ひき肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	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	しょうが,干し椎茸,ごぼう,にんじん,だけのご(煮),グリーンピース,だいごん,りんご	706 25.4 23.1 1.9	876 30.9 27.6 2.2	Kcal g g g
15金	牛乳 ご飯 魚の唐揚げ 明日葉の海苔酢あえ みそ汁	牛乳,焼き刻みのり,白みそ,赤みそ,カットわかめ	精白米,上白糖,かたくり粉,薄力粉,米油,じゃがいも	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,あしたば	580 19.5 14.1 2.3	712 23.3 15.9 2.7	Kcal g g g
18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,だいごん,あしたば	697 24.3 24.9 2.0	864 29.5 30 2.3	Kcal g g g
19火	牛乳 ご飯 肉豆腐 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,しらたき,じゃがいも,米油	にんじん,玉葱,生しいだけ,ねぎ,えのきたけ,コーン缶,れんこん,ごぼう	674 26.0 19.4 1.4	834 31.7 22.8 1.6	Kcal g g g
20水	牛乳 塩ラーメン 青のり豆ポテト りんご	牛乳,豚肉,大豆,あおのり	冷凍ラーメン(給食会),ひまわり油,ごま油,かたくり粉,じゃがいも,米油	しょうが,玉葱,だけのご(煮),もやし,チンゲン菜,にんにく,ねぎ,りんご	631 26.4 24.2 2.5	778 32.2 29.1 2.9	Kcal g g g
21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	640 27.1 17.8 2.1	790 33.1 20.8 2.4	Kcal g g g
22金	牛乳 食パン イチゴジャム クリームシチュー コーンサラダ	牛乳,鶏肉,粉チーズ	食パン,ひまわり油,じゃがいも,無塩バター,薄力粉,ごま油	いちごジャム(低糖度),にんじん,玉葱,マッシュルーム,さやいんげん,もやし,キャベツ,コーン缶,レモン	659 23.3 27.5 2.5	815 28.2 33.4 2.9	Kcal g g g
25月	牛乳 揚げ魚のコロコロ丼 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,ひまわり油	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,もやし,だいごん	642 25.4 22.8 2.4	793 30.9 27.3 2.8	Kcal g g g
26火	牛乳 さつまいもご飯 豆腐の旨煮 もやしの刈和え	牛乳,豆腐,豚肉,ツナフレークホワイト	精白米,さつまいも,黒炒りごま,上白糖,ひまわり油,つきごんにゃく,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,だけのご(煮),しめじ,グリーンピース,キャベツ,もやし	608 24.9 16.4 1.9	749 30.3 18.9 2.2	Kcal g g g
27水	牛乳 肉みそうどん キャベツとコーンのサラダ	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,コーン缶,キャベツ	605 23.6 17.9 2.3	745 28.6 20.9 2.7	Kcal g g g
28木	牛乳 わかめご飯 鶏肉の照り焼き 海藻サラダ みそ汁	牛乳,鶏肉,カットわかめ,海藻ミックス,豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,上白糖,ひまわり油,ごま(いり)	しょうが,キャベツ,だいごん,もやし,ねぎ	574 23.0 17.0 2.2	704 27.8 19.7 2.6	Kcal g g g
29金	牛乳 △口節ご飯 ビ入り卵焼き 明日葉のごま和え みそ汁	牛乳,△口節,トビミンチ,たまご,赤みそ,白みそ,カットわかめ	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	612 31.2 15.7 2.4	754 38.5 18 2.8	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。