

# 令和3年11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,生しいだけ,さやいんげん	596 21.3 13.2 2.0	733 25.6 14.8 2.3	Kcal g g g
2火	牛乳 入"ゲティ"ポローネゼ 野菜サラダ	★牛乳,豚ひき肉,★粉チーズ,★むき枝豆	スパゲティ,ひまわり油,オリーブ油,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,なす,青ピーマン,キャベツ,こまつな	642 27.4 24.8 2.1	793 33.5 29.9 2.4	Kcal g g g
3水	文化の日						
4木	牛乳 ご飯 コロケ わかめサラダ みそ汁	★牛乳,豚ひき肉,★カットわかめ	精白米,ひまわり油,じゃがいも,★パン粉,薄力粉,米油,上白糖,こまいり	にんじん,玉葱,キャベツ,だいこん,★もやし	650 18.4 19.6 1.7	803 21.8 23.1 2	Kcal g g g
5金	牛乳 麦ご飯 鶏肉の唐揚げ 酢のもの みそ汁	★牛乳,鶏肉,★カットわかめ,★豆腐,★白みそ,★赤みそ	精白米,つぶ麦,上白糖,かたくり粉,薄力粉,米油	しょうが,にんにく,にんじん,★もやし,きゅうり,だいこん,キャベツ,ねぎ	620 22.0 21.2 1.9	764 26.5 25.2 2.2	Kcal g g g
8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 2.0	841 25.9 26.7 2.3	Kcal g g g
9火	牛乳 ゆかりご飯 塩肉じゃが 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,つきこんにゃく,じゃがいも,上白糖,白炒りごま,ごま油	にんじん,玉葱,さやいんげん,だいこん,きゅうり	635 21.9 16.3 2.1	784 26.4 18.8 2.4	Kcal g g g
10水	牛乳 ジャージャー麺 かんもと大豆の揚げ煮 オレンジゼリー	★牛乳,豚ひき肉,鶏肉,★赤みそ,★大豆,★寒天	蒸し中華めん,ひまわり油,上白糖,ごま油,かたくり粉,さつまいも,米油,白炒りごま	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ(水煮),玉葱,★もやし,きゅうり,オレンジジュース	708 29.2 22.0 2.1	879 35.9 26.2 2.4	Kcal g g g
11木	牛乳 ご飯 キムチ煮 揚げじゃがいもサラダ	★牛乳,★豆腐,豚肉	精白米,上白糖,ひまわり油,じゃがいも,米油	にんじん,玉葱,白菜キムチ,ねぎ,えのきたけ,コーン缶,れんこん,ごぼう	662 25.1 18.7 2.2	819 30.5 21.9 2.6	Kcal g g g
12金	牛乳 枝豆ご飯 オムレツ バリバリサラダ みそ汁 スイートポテト	★牛乳,★むき枝豆,豚ひき肉,★たまご,★油揚げ,★白みそ,★赤みそ,★クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	精白米,ひまわり油,上白糖,ワタンの皮,米油,ごま油,さつまいも,★有塩バター	玉葱,★もやし,コーン缶,キャベツ,だいこん,にんじん	752 26.7 24.2 2.0	936 32.6 29.1 2.3	Kcal g g g
15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),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
16火	牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 パンウースー	★牛乳,豚ひき肉,★赤みそ,★豆腐,★ロースハム短冊	精白米,押し麦,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,カット春雨,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,きゅうり	622 25.6 17.5 2.1	767 31.2 20.4 2.4	Kcal g g g
17水	牛乳 入"ゲティ"ポリツ ワイド"ビーズ"サラダ 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,オレンジ	623 22.3 24.2 1.8	768 27.3 29.1 2.1	Kcal g g g
18木	牛乳 とり丼 みそ汁 りんご	★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,こまいり	ねぎ,にんにく,★もやし,レモン,こねぎ,だいこん,にんじん,こまつな,★りんご	681 26.6 22.3 2.0	843 32.5 26.6 2.3	Kcal g g g
19金	牛乳 わかめご飯 魚のねぎ塩焼き 明日葉サラダ みそ汁	★牛乳,さわら,★油揚げ,★白みそ,★赤みそ	精白米,ごま油,上白糖,ひまわり油	しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,あしたば,にんじん,★もやし,玉葱,さやいんげん	586 25.3 16.4 2.3	720 30.8 18.9 2.7	Kcal g g g
22月	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁	★牛乳,豚ひき肉,★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	玉葱,にんじん,干し椎茸,あしたば,生しいだけ,だいこん,キャベツ	600 22.2 16.9 1.6	738 26.8 19.2 2.2	Kcal g g g
23火	勤労感謝の日						
24水	牛乳 ご飯 松風焼き ごま酢和え みそ汁	★牛乳,鶏肉,豚ひき肉,★赤みそ,★白みそ	精白米,★パン粉,上白糖,かたくり粉,白炒りごま,白すりごま	ねぎ,しょうが,切干しいだいこん,にんじん,★もやし,だいこん,こまつな	605 26.4 17.3 2.2	745 32.2 20.1 2.6	Kcal g g g
25木	牛乳 けんちんうどん ごぼうサラダ ごま蒸しパン	★牛乳,鶏肉,★油揚げ,★たまご	うどん,ひまわり油,さといも,上白糖,薄力粉,三温糖,白すりごま,白炒りごま	生しいだけ,にんじん,ごぼう,だいこん,まいだけ,ねぎ,きゅうり,★もやし	628 22.2 18.8 2.2	775 26.8 22.1 2.6	Kcal g g g
26金	牛乳 食パン スクウェアハンバーグ もやしとキャベツのサラダ きのこと野菜のスープ	★牛乳,鶏肉,豚ひき肉	食パン,★パン粉,上白糖,かたくり粉	玉葱,しょうが,キャベツ,★もやし,コーン缶,えのきたけ,まいだけ,にんじん,こまつな	539 27.6 18.7 2.2	659 33.8 21.9 2.6	Kcal g g g
29月	牛乳 テジブルコギ丼 みそ汁	★牛乳,豚肉,★白みそ,★赤みそ	精白米,押し麦,ひまわり油,上白糖,白炒りごま,かたくり粉,じゃがいも	にんにく,★りんご,にんじん,玉葱,キャベツ,★もやし,青ピーマン,あしたば	619 23.0 14.7 1.9	763 27.8 16.7 2.2	Kcal g g g
30火	牛乳 カレーピラフ 野菜サラダ 豆乳"トーフ" オレンジ	★牛乳,豚肉,鶏肉,★調製豆乳	精白米,ひまわり油,上白糖,オリーブ油,米粉	にんじん,ごぼう,玉葱,まいだけ,グリーンピース,キャベツ,★もやし,トマト,レモン,とうもろこし缶詰(クリーム),コーン缶,さやいんげん,オレンジ	670 24.1 20.0 1.8	829 29.2 23.6 2.1	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。