

令和3年12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水	牛乳 アマトリチャーナ 切干大根サラダ りんご	★牛乳,豚肉	スパゲティ,ひまわり油,上白糖,ごま油	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,切干しいたごん,キャベツ,★りんご	601 26.0 17.2 2.1	739 31.7 20 2.4	Kcal g g g
2木	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,にら,★もやし,だいこん	639 25.0 22.7 2.0	789 30.4 27.1 2.3	Kcal g g g
3金	牛乳 さつまいもご飯 魚のごまみそ焼き 甘酢和え みそ汁	★牛乳,メダイ,★白みそ,★赤みそ	精白米,さつまいも,黒炒りごま,上白糖,白炒りごま,ひまわり油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,生しいたけ,玉葱,さやいんげん	589 22.6 15.3 2.2	724 27.3 17.5 2.6	Kcal g g g
6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 1.9	742 30.4 20.6 2.2	Kcal g g g
7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	601 21.4 12.8 2.2	739 25.7 14.3 2.6	Kcal g g g
8水	牛乳 クッパ チャブチェ オレンジ	★牛乳,豚肉,★赤みそ,★たまご	精白米,押し麦,ごま油,白すりごま,上白糖,白炒りごま,カット春雨	にんにく,にんじん,★もやし,はくさい,ねぎ,にら,しょうが,干し椎茸,さやいんげん,玉葱,果物	646 23.8 16.7 2.2	798 28.9 19.3 2.6	Kcal g g g
9木	牛乳 みそラーメン 青のり豆ポテト	★牛乳,豚ひき肉,★赤みそ,★大豆,★あおのり	冷凍ラーメン(給食会),ひまわり油,ごま油,上白糖,かたくり粉,じゃがいも,米油	にんじん,玉葱,キャベツ,★もやし,コーン缶,青ピーマン,にんにく,しょうが	635 26.1 25.1 2.1	784 31.8 30.2 2.4	Kcal g g g
10金	牛乳 食パン イチゴジャム マカロニのクリーム煮 もやしサラダ	★牛乳,鶏肉,★粉チーズ,★カットわかめ	食パン,上白糖,ひまわり油,じゃがいも,★無塩バター,薄力粉,マカロニ	★りんご,レモン,にんじん,玉葱,マッシュルーム,きゅうり,★もやし	633 23.2 22.0 2.1	781 28.1 26.2 2.4	Kcal g g g
13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,ごまつな	696 21.8 24.7 1.9	863 26.3 29.7 2.2	Kcal g g g
14火	牛乳 きのご飯 スクウェアハンバーグ 野菜スープ ごま酢和え	★牛乳,★油揚げ,鶏肉,豚ひき肉,豚肉	精白米,上白糖,★パン粉,かたくり粉,ひまわり油,ごま油,白すりごま	にんじん,えのきだけ,ぶなしめじ,干し椎茸,さやいんげん,玉葱,しょうが,にんにく,たけのこ(水煮),しめじ,グリーンピース,キャベツ	695 24.6 22.6 2.1	862 34.6 27 2.4	Kcal g g g
15水	牛乳 カゲテイトス 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 23.4 23.4 1.8	824 30.2 28 2.1	Kcal g g g
16木	牛乳 里芋ご飯 高野豆腐の卵とじ 磯和え	★牛乳,鶏肉,★油揚げ,★高野豆腐,★たまご,★焼き刻みのり	精白米,ひまわり油,上白糖,さといも,かたくり粉,ごま油	にんじん,しめじ,干し椎茸,玉葱,あしたば,ごまつな,キャベツ,★もやし	624 28.0 19.3 2.1	769 34.3 22.7 2.4	Kcal g g g
17金	牛乳 ご飯 揚げ魚のおろしポン酢 ササゲとひじきの煮物 みそ汁	★牛乳,ナメモンガラ(トミメ)小鶏肉,★ひじき,★油揚げ,★白みそ,★赤みそ	精白米,かたくり粉,ひまわり油,上白糖,さつまいも,つきこんにゃく,三温糖	しょうが,だいこん,レモン,にんじん,さやいんげん,切干しいたごん,玉葱,ごまつな	603 23.8 12.9 2.0	742 28.9 14.4 2.3	Kcal g g g
20月	牛乳 ムロアジのそぼろ丼 みそ汁	★牛乳,ムロアジミンチ,★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	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,生しいたけ,だいこん,玉葱,キャベツ	584 22.9 13.2 1.8	717 27.7 14.8 2.1	Kcal g g g
21火	牛乳 カレーうどん レモン和え 明日葉蒸しパン	★牛乳,鶏肉,★油揚げ,★調整豆乳	うどん,ひまわり油,かたくり粉,上白糖,薄力粉,三温糖	にんじん,玉葱,生しいたけ,まいたけ,ねぎ,ごまつな,はくさい,キャベツ,レモン	643 21.9 16.6 2.1	794 26.4 19.2 2.4	Kcal g g g
22水	牛乳 ご飯 かぼちゃのそぼろあん 魚のゆずみそかけ ごま酢和え	★牛乳,鶏肉,さむら,★白みそ,★赤みそ	精白米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,白すりごま	西洋かぼちゃ,しょうが,玉葱,ゆず,キャベツ,にんじん	649 27.8 17.3 2.0	802 34.1 20.1 2.3	Kcal g g g
23木	牛乳 ターメリックライス ローストチキン 野菜サラダ きのこと野菜のスープ 列強カキ(竹製菓)	★牛乳,鶏肉,★むき枝豆,★たまご	精白米,オリーブ油,上白糖,ひまわり油,薄力粉,はちみつ	にんにく,キャベツ,フロッコリー,コーン缶,玉葱,えのきだけ,まいたけ,にんじん,ごまつな	707 27.1 23.3 2.2	877 33.1 27.9 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。