

令和4年 1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	
12水	牛乳 豚丼 みそ汁 みかん	★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,キャベツ,さやいんげん,果物	663 24.1 14.4 2.0	820 29.2 16.3 2.3	Kcal g g g
13木	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,切干しだいこん,にんじん,★もやし,だいこん,こまつな	598 26.2 17.3 2.0	736 32 20.1 2.3	Kcal g g g
14金	牛乳 ハゲティートライス 野菜サラダ みかん	★牛乳,豚ひき肉,★大豆	スパゲティ,ひまわり油,薄力粉,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,キャベツ,★もやし,果物	687 28.7 20.9 2.0	851 35.2 24.8 2.3	Kcal g g g
17月	牛乳 ターメリックライス 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	676 24.2 19.9 2.1	837 29.4 23.5 2.4	Kcal g g g
18火	牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 もやしとコーンのサラダ	★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,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,だけのこ(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	660 28.8 20.3 2.0	816 35.4 24 2.3	Kcal g g g
19水	牛乳 ゆかりご飯 キムチ肉じゃが 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,つきごんにゃく,じゃがいも,上白糖,白炒りごま,ごま油	はくさい(キムチ漬け),にんじん,玉葱,さやいんげん,だいこん,きゅうり	652 26.3 12.3 2.1	806 26.9 18.8 2.4	Kcal g g g
20木	牛乳 みそラーメン スパイシーポテトピーンズ りんご	★牛乳,豚肉,★赤みそ,★大豆(国産,乾)	冷凍ラーメン(給食会),ひまわり油,ごま油,上白糖,じゃがいも,米油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,★もやし,コーン缶,こまつな,★りんご	660 26.8 23.5 2.4	816 32.8 28.2 2.8	Kcal g g g
21金	牛乳 食パン 手づくりリンゴジャム 魚のハーブ焼き 枝豆サラダ キャベツとウィンナーのｽｰﾌﾟ	★牛乳,メダイ,★たまご,★粉チーズ,★むぎ枝豆,ウィンナー	食パン,上白糖,薄力粉,★パン粉,ひまわり油,ごま油,オリーブ油	★りんご,レモン,キャベツ,★もやし,コーン缶,玉葱,にんじん	642 26.3 25.3 2.4	793 32.1 30.5 2.8	Kcal g g g
24月	牛乳 揚げ魚のココロ丼 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,にんじん,ねぎ,★もやし,だいこん	614 23.4 20.7 2.0	756 28.3 24.5 2.3	Kcal g g g
25火	牛乳 明日葉ご飯 トビ入り卵焼き ヒジキのサラダ みそ汁	★牛乳,★油揚げ,トビミンチ,★たまご,★ひじき,★白みそ,★赤みそ,★カットわかめ	精白米,ひまわり油,ごま油,上白糖,白すりごま,じゃがいも	あしたば,しょうが,にんじん,玉葱,だいこん,はくさい,キャベツ	616 25.6 20.0 2.1	759 31.2 23.6 2.4	Kcal g g g
26水	牛乳 ミルメーク カツカレー 野菜サラダ オレンジゼリー	★牛乳,豚肉,★寒天	精白米,押し麦,ひまわり油,薄力粉,★パン粉,米油,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,キャベツ,こまつな,オレンジジュース	786 24.0 24.5 2.2	980 29.1 29.5 2.6	Kcal g g g
27木	牛乳 麦雑炊 魚のあんかけ かんもと大豆の揚げ煮 りんご	★牛乳,★油揚げ,★白みそ,★赤みそ,さわら,★大豆	押し麦,さといも,ひまわり油,三温糖,かたくり粉,さつまいも,米油,白炒りごま,上白糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,あしたば,しょうが,玉葱,まいだけ,えのきだけ,だけのこ(水煮),★りんご	637 27.6 24.7 2.1	786 33.8 29.7 2.6	Kcal g g g
28金	牛乳 ムロ節ご飯 魚のおろしポン酢かけ 明日葉のごま和え かんものみそ汁	★牛乳,ムロ節,メダイ,★赤みそ,★白みそ	精白米,ひまわり油,上白糖,白すりごま,さつまいも	だいこん,レモン,キャベツ,あしたば,にんじん,生しいだけ,ごぼう,玉葱,だいこん葉	611 28.2 15.1 2.1	752 34.6 17.2 2.4	Kcal g g g
31月	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	655 29.2 18.4 2.1	810 35.9 21.5 2.4	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。

