

令和4年 2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火	牛乳 キムチチャーハン 豆腐の入り 根菜サラダ	★牛乳,豚肉,★豆腐	精白米,ひまわり油,白炒りごま,上白糖,かたくり粉,ごま油,白すりごま	しょうが,にんにく,にんじん,白菜キムチ,グリーンピース,たけのこ(水煮),玉葱,キャベツ,れんこん,だいこん,ごぼう	618 23.1 21.0 1.9	762 27.9 24.9 2.2	Kcal g g g
2水	牛乳 けんちんうどん 魚と大豆のみそがらめ ごま蒸しパン	★牛乳,鶏肉,★油揚げ,メダイ,★大豆,★赤みそ	うどん,ひまわり油,さといも,上白糖,かたくり粉,米油,薄力粉,三温糖,白すりごま,白炒りごま	生しいたけ,にんじん,ごぼう,だいこん,まいだけ,ねぎ,しょうが	719 28.1 26.3 2.1	893 34.4 31.8 2.4	Kcal g g g
3木	牛乳 ビリ辛肉みそ丼 みそ汁 オレンジ	★牛乳,豚ひき肉,★大豆,★赤みそ,★むぎ枝豆,★豆腐,★白みそ,★カットわかめ	精白米,ひまわり油,上白糖	にんにく,玉葱,にんじん,コーン缶,なめこ,オレンジ	627 25.6 18.4 1.8	773 31.2 21.5 2.1	Kcal g g g
4金	牛乳 きなこ揚げパン キャベツとウインナのスープ もやしサラダ	★牛乳,★きな粉(大豆),豚肉,ウィンナー,★カットわかめ	コッパン,米油,上白糖,ひまわり油,オリーブ油,ごま油	セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,★もやし	616 23.3 25.9 2.2	759 28.2 31.3 2.6	Kcal g g g
7月	牛乳 ごまだれ丼 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,ごま(ねり),白炒りごま,ひまわり油	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,★もやし,はくさい,だいこん	635 23.7 21.9 2.0	784 28.7 26.1 2.3	Kcal g g g
8火	牛乳 わかめご飯 高野豆腐の卵とじ ごま酢和え	★牛乳,鶏肉,★高野豆腐,★たまご	精白米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,白すりごま	干し椎茸,玉葱,あしたば,キャベツ,にんじん	621 25.8 19.3 1.8	765 31.5 22.7 2.1	Kcal g g g
9水	牛乳 ハゲティボロナーゼ 野菜サラダ	★牛乳,豚ひき肉,★粉チーズ	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,青ピーマン,キャベツ,ごまつな	623 25.7 23.6 1.9	768 31.3 28.3 2.2	Kcal g g g
10木	牛乳 カルピ丼 みそ汁 りんご	★牛乳,豚肉,★油揚げ,★白みそ,★赤みそ	精白米,つぶ麦,ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,★りょくとうもやし,玉葱,だいこん,キャベツ,あしたば,★りんご	693 23.9 23.3 2.0	859 29 27.9 2.3	Kcal g g g
11金	建 国 記 念 の 日						
14月	牛乳 あんかけ丼 切干大根サラダ	★牛乳,豚肉,★うすら卵(水煮缶詰)	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,たけのこ(水煮),★もやし,生しいたけ,チンゲン菜,切干しいたけ,キャベツ	601 24.7 16.7 2.0	739 30 19.3 2.3	Kcal g g g
15火	牛乳 ご飯 酢豚 ナムル	★牛乳,豚肉	精白米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,米油,白炒りごま,ごま油	にんじん,玉葱,たけのこ(水煮),生しいたけ,青ピーマン,しょうが,ほうれんそう,★もやし	673 23.7 21.5 1.9	833 28.7 25.6 2.2	Kcal g g g
16水	牛乳 ハゲティボロナーゼ 万代ビーンズサラダ りんご	★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,★りんご	628 22.1 24.2 1.8	775 26.6 29.1 2.1	Kcal g g g
17木	牛乳 ねぎ塩豚丼 みそ汁 みかん	★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,果物	655 26.1 17.9 1.9	810 31.8 20.9 2.2	Kcal g g g
18金	牛乳 ガーリックトースト 鶏肉の唐揚げ パリパリサラダ フルーツポンチ	★牛乳,鶏肉	食パン,マーガリン,上白糖,かたくり粉,薄力粉,米油,フタンの皮,ごま油	にんにく,パセリ,しょうが,★もやし,コーン缶,キャベツ,★りんご缶詰,みかん缶,もも缶,パイナップル缶	712 23.4 25.9 2.2	884 28.3 31.3 2.6	Kcal g g g
21月	牛乳 チキンカレーライス 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 2.0	863 26.3 29.7 2.3	Kcal g g g
22火	牛乳 ご飯 肉豆腐 揚げじゃがいもサラダ	★牛乳,★豆腐,豚肉,★むぎ枝豆	精白米,上白糖,ひまわり油,しらたき,じゃがいも,米油,ごま油	にんじん,玉葱,生しいたけ,ねぎ,えのきだけ,コーン缶,れんこん,ごぼう	675 26.0 19.9 1.6	836 31.7 23.5 1.8	Kcal g g g
23水	天 皇 誕 生 日						
24木	牛乳 ビビンバ わかめスープ スイートポテト	★牛乳,豚ひき肉,★大豆,★カットわかめ,★クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	精白米,押し麦,ごま油,三温糖,上白糖,白炒りごま,さつまいも,★有塩バター	にんにく,にんじん,★もやし,ごまつな,干し椎茸,玉葱,たけのこ(水煮),コーン缶	663 21.2 17.2 2.1	820 25.5 20 2.4	Kcal g g g
25金	牛乳 ご飯 魚のねぎ塩焼き 枝豆サラダ 豚汁	★牛乳,メダイ,★むぎ枝豆,豚肉,★豆腐,★赤みそ,★白みそ	精白米,ごま油,上白糖,ひまわり油,じゃがいも,板こんにゃく	しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,★もやし,コーン缶,ごぼう,にんじん	610 26.9 17.1 2.0	751 32.9 19.8 2.3	Kcal g g g
28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,生しいたけ,だいこん,キャベツ	600 22.2 16.6 1.9	738 26.8 19.2 2.2	Kcal g g g

※ 都合により献立及び食材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。

