

# 令和4年 3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 麦ご飯 麻婆豆腐 ナムル	★牛乳、豚ひき肉、★赤みそ、★豆腐	精白米、つぶ麦、ひまわり油、上白糖、かたくり粉、白炒りごま、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、こまつな、★もやし	636 24.8 18.5 2.0	785 30.2 21.7 2.3	Kcal g g g
2水	牛乳 豚丼 みそ汁	★牛乳、豚肉、★白みそ、★赤みそ、★カットわかめ	精白米、押し麦、ひまわり油、しらたき、上白糖	しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、★もやし、ねぎ	604 23.5 14.2 2.1	743 28.5 16.1 2.4	Kcal g g g
3木	牛乳 ゆかりご飯 魚の味噌塩焼き コーンと枝豆のサラダ みそ汁 桜餅(やたけ)	★牛乳、メダイ、★むき枝豆、豚肉、★豆腐、★赤みそ、★白みそ、あずき(乾)	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、薄力粉、白玉粉、くすてん粉、水あめ(酵素糖化)	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	718 29.7 17.4 2.2	892 36.5 20.2 2.6	Kcal g g g
4金	牛乳 ご飯 山賊焼き 酢のもの みそ汁	★牛乳、鶏肉、★カットわかめ、★白みそ、★赤みそ	精白米、上白糖、かたくり粉、米油、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、きゅうり、生しいだけ、玉葱、こまつな	635 22.0 20.8 1.8	784 26.5 24.7 2.1	Kcal g g g
7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	614 22.8 21.0 1.7	756 27.6 24.9 2.0	Kcal g g g
8火	牛乳 麦ごはん 塩肉じゃが 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、さやいんげん、★もやし、キャベツ、こまつな	614 21.1 12.8 2.1	756 25.3 14.3 2.4	Kcal g g g
9水	牛乳 ツンク入り豚肉チャーハン(八丈高校考案献立) 豆腐のスープ 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、だけのこ(水煮)、玉葱、キャベツ、れんこん、だいこん、ごぼう、エリンギ、えのき、ねぎ	674 20.1 23.3 1.9	834 24.0 27.9 2.2	Kcal g g g
10木	牛乳 スイートポテト カリカリごぼうサラダ オレソジ	★牛乳、豚ひき肉、★大豆	スバゲティ、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 24.8 23.4 1.8	824 30.2 28.0 2.1	Kcal g g g
11金	八丈牛乳 α化米わかめご飯 ムロメンチカツ 明日葉のごまあえ みそ汁	△ロアジミンチ、★たまご、★豆腐、★白みそ、★赤みそ	★パン粉、ひまわり油、かたくり粉、薄力粉、米油、上白糖、白すりごま	玉葱、干し椎茸、にんにく、キャベツ、あしたば、にんじん、なめこ	662 25.1 19.5 2.1	819 30.5 23.0 2.4	Kcal g g g
14月	牛乳 あんかけ丼 みそ汁	★牛乳、△ロアジ、★カットわかめ、★豆腐、★白みそ、★赤みそ	精白米、かたくり粉、米油、ひまわり油	しょうが、にんじん、にら、ねぎ、★もやし、だいこん	619 23.6 20.7 2.0	763 28.6 24.9 2.3	Kcal g g g
15火	牛乳 五目うどん きゃべつの甘酢和え ごま蒸しパン	★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、白すりごま、白炒りごま	生しいだけ、にんじん、玉葱、ねぎ、キャベツ、きゅうり、★もやし	746 29.4 18.2 1.9	928 36.1 21.3 2.2	Kcal g g g
16水	牛乳 ご飯 魚の竜田揚げ 甘酢和え みそ汁	★牛乳、メダイ、★カットわかめ、★白みそ、★赤みそ	精白米、上白糖、かたくり粉、米油、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、きゅうり、生しいだけ、玉葱、こまつな	609 21.5 18.1 2.0	750 25.9 21.1 2.3	Kcal g g g
17木	牛乳 △口節ご飯 魚のねぎみそ焼き 明日葉のごま和え みそ汁	★牛乳、△口節、メダイ、★白みそ、★赤みそ	精白米、上白糖、ひまわり油、白すりごま、さつまいも	にんにく、ねぎ、キャベツ、あしたば、にんじん、生しいだけ	604 28.4 14.8 2.3	743 34.8 16.9 2.7	Kcal g g g
18金	牛乳 ご飯 コロケ 海藻サラダ かんも汁 (中学校卒業式)	★牛乳、豚ひき肉、★たまご、★カットわかめ、★白みそ、★赤みそ	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)、さつまいも	にんじん、玉葱、キャベツ、だいこん、★もやし、生しいだけ、あしたば	717 20.6 20.3 2.1		Kcal g g g
21月	春 分 の 日						
22火	牛乳 クッパ チャプチェ オレソジ	★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 2.0	798 28.9 19.3 2.3	Kcal g g g
23水	牛乳 カルボナーラ風スバゲティ パリパリサラダ くだものゼリー	★牛乳、★ベーコン短冊、★粉チーズ、★寒天	スバゲティ、ひまわり油、薄力粉、ワントンの皮、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、★りんごジュース、パイン缶、みかん缶	669 22.3 24.6 1.9	828 26.9 29.6 2.2	Kcal g g g
24木	牛乳 ご飯 コロケ 海藻サラダ かんも汁 (小学校卒業式)	★牛乳、豚ひき肉、★たまご、★カットわかめ、★白みそ、★赤みそ	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)、さつまいも	にんじん、玉葱、キャベツ、だいこん、★もやし、生しいだけ、あしたば		890 24.7 24.0 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。









