

令和4年 4月 学校給食献立表

八丈町給食センター

日	★牛乳,豚肉	血や肉になるもの	熱ゆか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		
7 木	牛乳 豚丼 みそ汁 オレンジ 小学校(2~6年)給食開始	★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,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,玉葱,キャベツ,★オレンジ	687 26.4 15.2 2.1	851 32.2 17.4 2.4	Kcal g g g	
8 金	牛乳 ご飯 魚のごまだれ焼き 切干大根と野菜の炒め物 みそ汁 中学校給食開始	★牛乳,メダイ,ウィンナー,★油揚げ,★白みそ,★赤みそ	精白米,ひまわり油,白炒りごま,白すりごま,上白糖,かたくり粉	にんにく,にんじん,切干しいたご,こまつな,だいごん,★もやし,さやいんげん	657 25.1 19.8 2.3	812 30.5 23.4 2.4	Kcal g g g	
11 月	牛乳 ボークカレー キャベツサラダ 小学校1年給食開始	★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	726 23.2 23.0 1.8	902 28.1 27.5 2.1	Kcal g g g	
12 火	牛乳 コーンピラフ ツナサラダ トマトのスープ	★牛乳,鶏肉,★ツナフレークホワイト,ウィンナー	精白米,ひまわり油,ごま油	にんにく,コーン缶,にんじん,玉葱,赤ピーマン,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,レモン,★トマト	679 23.6 23.0 2.0	841 32.5 27.5 2.3	Kcal g g g	
13 水	牛乳 入'ゲティ'リ'ツ ワ'ド'ビ'ツ'ツ'サ'ラ'ダ' りんご	★牛乳,ウィンナー,★粉チーズ,★大豆	★ス'バ'グ'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	673 23.7 25.1 1.8	833 28.7 30.2 2.1	Kcal g g g	
14 木	牛乳 ご飯 さといもの煮物 ゆかり和え	★牛乳,豚肉	精白米,ひまわり油,板こんにゃく,さといも,上白糖	にんじん,玉葱,キャベツ	668 26.7 15.4 1.9	827 32.6 17.6 2.2	Kcal g g g	
15 金	牛乳 食'パ'ン イ'チ'ゴ'ジャ'ム 魚のフライ 野菜サラダ 野菜チャウダー	★牛乳,メダイ,★むぎ枝豆,ウィンナー	★食'パ'ン,★薄力粉,★パン粉,米油,上白糖,ごま油,ひまわり油,じゃがいも,米粉	いちごジャム,キャベツ,にんじん,こまつな,玉葱,はくさい,グリーンピース	692 25.1 28.1 2.1	858 30.5 34.1 2.4	Kcal g g g	
18 月	牛乳 比'お'のそぼろ丼 ごま汁	★牛乳,トビミンチ,★豆腐,★白みそ	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,じゃがいも,白すりごま,ごま油	しょうが,干し椎茸,ごぼう,にんじん,だけのご(水煮),グリーンピース,だいごん,ねぎ,こまつな	666 29.4 14.9 2.1	824 36.1 17 2.4	Kcal g g g	
19 火	牛乳 ゆかりご飯 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,グリーンピース,だいごん,きゅうり	708 26.2 17.8 2.0	879 32 20.8 2.3	Kcal g g g	
20 水	牛乳 入'ゲ'テ'ィ'ー'ス 枝豆サラダ オレンジ	★牛乳,豚ひき肉,★むぎ枝豆	★ス'バ'グ'テ'ィ,ひまわり油,★薄力粉,上白糖	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,★オレンジ	657 26.5 21.3 1.8	812 32.4 25.3 2.1	Kcal g g g	
21 木	牛乳 あ'ん'か'け'丼 みそ汁 りんご	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,かたくり粉,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,はくさい,だけのご(水煮),チンゲン菜,キャベツ,りんご	664 24.8 14.7 2.0	821 30.2 16.7 2.3	Kcal g g g	
22 金	牛乳 た'け'の'ご'飯 魚のねぎ塩焼き 明日葉のごま和え すまし汁	★牛乳,鶏肉,★油揚げ,さわら,★赤みそ,★豆腐	精白米,ひまわり油,上白糖,ごま油,白すりごま	だけのご(ゆで),しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,あしたば,にんじん,生しいたげ,だいごん	622 30.1 21.7 2.0	767 37 25.8 2.3	Kcal g g g	
25 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	663 30.9 18.7 2.0	820 38.1 21.9 2.3	Kcal g g g	
26 火	牛乳 麦'ご'飯 麻婆豆腐 バ'リ'バ'リ'サ'ラ'ダ オレンジ	★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,★ワ'ン'タ'ンの皮,米油,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,だけのご(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,★オレンジ	686 27.9 20.3 2.0	850 34.2 24 2.3	Kcal g g g	
27 水	牛乳 五'目'う'ど'ん きゃべつ'の'甘'酢'和'え オレンジゼリー	★牛乳,鶏肉,★油揚げ,★寒天	うどん,ひまわり油,かたくり粉,上白糖	生しいたげ,にんじん,玉葱,ねぎ,キャベツ,きゅうり,★もやし,★オレンジジュース	600 27.1 15.4 1.8	738 33.1 17.6 2.1	Kcal g g g	
28 木	牛乳 ご飯 卵の干草焼き きんぴらごぼう みそ汁	★牛乳,鶏肉,★ひじき,★たまご,★白みそ,★赤みそ	精白米,ひまわり油,上白糖,つきこんにゃく,白炒りごま,じゃがいも,さつまいも	にんじん,玉葱,グリーンピース,ごぼう,干し椎茸,さやいんげん,あしたば,生しいたげ	648 24.2 16.7 1.9	801 29.4 19.3 2.2	Kcal g g g	
29 金	昭和の日							

※ 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。