

令和4年 5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	Kcal
2月	牛乳 ねぎ塩豚丼 みそけんちん汁	★牛乳,豚肉,★油揚げ,★赤みそ,★白みそ	精白米,押し麦,ごま油,ごま(いり),じゃがいも,板こんにゃく	ねぎ,にんにく,★もやし,レモン,こねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん,あしたば	724 27.8 19.2 2.3	899 34.1 22.6 2.7	Kcal g g g
3火	憲法記念日	       					
4水	みどりの日	       					
5木	こどもの日	       					
6金	牛乳 食パン 手づくりリンゴジャム 魚のハーブ焼き 野菜サラダ 炸カツオ	★牛乳,メダイ,★粉チーズ,鶏肉,★大豆	食パン,上白糖,薄力粉,★パン粉,ひまわり油,じゃがいも	★りんご,レモン,にんじん,キャベツ,★もやし,玉葱,にんにく,しょうが,★ダイズ,トマト缶	619 25.1 24.4 2.1	763 30.5 29.3 2.4	Kcal g g g
9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	精白米,ひまわり油,上白糖	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,コーン缶,キャベツ,きゅうり	657 23.9 20.1 2.0	812 29 23.7 2.3	Kcal g g g
10火	牛乳 わかめご飯 高野豆腐の卵とし 明日葉の海苔酢あえ かしわもち	★牛乳,鶏肉,★高野豆腐,★たまご,★焼き刻みのみり	精白米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,かしわもち	干し椎茸,玉葱,あしたば,キャベツ,にんじん	663 30.1 21.7 2.0	820 37 25.8 2.3	Kcal g g g
11水	牛乳 アマトリチャーナ 切干大根サラダ イチゴ蒸しパン	★牛乳,豚肉	スパゲティ,ひまわり油,上白糖,ごま油,米粉	にんにく,にんじん,玉葱,青ピーマン,まいだけ,★ダイズ,トマト缶,切干しいたけ,キャベツ	659 24.2 16.9 2.2	815 29.4 19.6 2.6	Kcal g g g
12木	牛乳 ご飯 豆腐の旨煮 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,つきこんにゃく,かたくり粉,ごま油,じゃがいも,米油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,だけのこ(水煮),しめじ,グリーンピース,コーン缶,れんこん,ごぼう	671 26.7 19.8 1.8	830 32.6 23.4 2.4	Kcal g g g
13金	牛乳 五目ご飯 魚のねぎ塩焼き 大根とヒジキの和風サラダ みそ汁	★牛乳,豚ひき肉,さわか,★ひじき,★白みそ,★赤みそ	精白米,ひまわり油,板こんにゃく,上白糖,ごま油,白すりごま,じゃがいも	にんじん,だけのこ(水煮),干し椎茸,グリーンピース,しょうが,にんにく,ねぎ,だいこん,はくさい,玉葱,あしたば	642 26.5 19.7 2.0	793 32.4 23.2 2.3	Kcal g g g
16月	牛乳 △口のそぼろ丼 みそ汁	★牛乳,△口アジミンチ,★豆腐,★白みそ,★赤みそ,★カットわかめ	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,だけのこ(水煮),グリーンピース,あしたば,キャベツ,だいこん	659 30.4 15.8 2.1	815 37.4 18.2 2.4	Kcal g g g
17火	牛乳 ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 切干のピリ辛炒め すまし汁	★牛乳,鶏肉,★白みそ,★赤みそ,豚肉,★刻み昆布,★油揚げ	精白米,上白糖,白すりごま,ひまわり油,ごま油	にんにく,にんじん,切干しいたけ,干し椎茸,玉葱,★もやし,ねぎ	640 25.3 20.1 2.1	790 30.8 23.7 2.4	Kcal g g g
18水	牛乳 △口節ご飯 魚の唐揚げ 蒸びたし みそ汁	★牛乳,△口節,△口アジ,★油揚げ,★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,あしたば,キャベツ,だいこん,生しいたけ,こまつな	663 37.1 16.7 2.1	820 46.1 19.3 2.4	Kcal g g g
19木	牛乳 肉みそうどん からし和え オレンジ	★牛乳,豚ひき肉,★大豆,★赤みそ	うどん,ひまわり油,上白糖,かたくり粉	にんにく,干し椎茸,にんじん,玉葱,グリーンピース,★もやし,キャベツ,こまつな,オレンジ	658 29.7 21.4 2.0	814 35.2 25.4 2.3	Kcal g g g
20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 りんご	★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,★りんご	646 24.0 25.8 2.2	798 29.1 31.2 2.6	Kcal g g g
23月	牛乳 豚肉キムチ丼 春雨スープ	★牛乳,豚肉,★赤みそ	精白米,つぶ麦,ひまわり油,かたくり粉,上白糖,ごま油,カット春雨	しょうが,玉葱,にんじん,はくさい(キムチ漬け),キャベツ,干し椎茸,だけのこ(水煮),★もやし	662 25.9 16.4 2.0	819 31.6 18.9 2.3	Kcal g g g
24火	牛乳 ゆかりご飯 松風焼き れんこんの炒め物 みそ汁	★牛乳,鶏肉,豚ひき肉,★たまご,★赤みそ,豚肉,★白みそ,★カットわかめ	精白米,上白糖,かたくり粉,白炒りごま,ひまわり油	ねぎ,しょうが,れんこん,にんじん,玉葱,だけのこ(水煮),キャベツ	659 30.5 19.5 2.0	815 37.6 23 2.3	Kcal g g g
25水	牛乳 ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｲｰﾝ ﾏﾞｲﾄﾞ ﾋﾞｰﾝｽ ｻﾗﾀﾞ ﾌﾗｲﾄﾞ ﾋﾞｰﾝｽ ｻﾗﾀﾞ ﾀﾞｲ ﾀﾞｲ ﾀﾞｲ ﾀﾞｲ ﾀﾞｲ オレンジ	★牛乳,鶏肉,★粉チーズ,★大豆	スパゲティ,ひまわり油,★無塩バター,薄力粉,かたくり粉,米油,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,コーン缶,マッシュルーム,さやいんげん,キャベツ,★もやし,★オレンジ	690 26.2 27.6 2.0	855 32 33.5 2.3	Kcal g g g
26木	牛乳 カレーピラフ じゃがいもハニーサラダ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ﾋﾞﾄﾞｳｾﾞﾘｰ	★牛乳,鶏肉,★調理用普通牛乳,★寒天	精白米,ひまわり油,米油,じゃがいも,はちみつ,米粉,上白糖	にんじん,ごぼう,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,缶詰(りんご),コーン缶,ぶどうジュース	735 24.7 23.4 2.0	914 30 28 2.3	Kcal g g g
27金	牛乳 ひじきご飯 鶏肉の唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁	★牛乳,鶏肉,★ひじき,★油揚げ,★豆腐,★白みそ,★赤みそ	精白米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,薄力粉,米油,つきこんにゃく,白炒りごま	にんじん,しょうが,にんにく,ごぼう,れんこん,だいこん,キャベツ,ねぎ	689 28.7 25.9 2.0	854 30.2 21.3 2.3	Kcal g g g
30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	633 24.8 21.9 2.1	781 28.6 26.1 2.4	Kcal g g g
31火	牛乳 ご飯 揚げ魚のあんかけ からし和え ごま汁	★牛乳,さわか,★豆腐,★白みそ	精白米,かたくり粉,ひまわり油,三温糖,上白糖,じゃがいも,白すりごま	しょうが,玉葱,まいだけ,★もやし,にんじん,キャベツ,こまつな,ごぼう,だいこん,ねぎ	648 25.9 21.3 1.9	801 31.6 25.3 2.2	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。