



令和4年 7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 金	牛乳 コッペパン マーマレード タンドリ－風チキン 夏野菜のミネストローネ	★牛乳,鶏肉,豚肉	コッペパン,ひまわり油,じゃがいも,マ カロニ	★マーマレード,にんにく,しょうが,レモン, 玉葱,なす,青ピーマン,★ダイストマト缶	602 25.3 22.9 1.7	843 25.9 26.7 2.1	Kcal g g g
4 月	牛乳 ブルコギ丼 豆腐とわかめのスープ	★牛乳,豚肉,豚ひき肉,★豆腐,★カット わかめ	精白米,押し麦,ひまわり油,上白糖,こ ま油,白炒りごま	にんにく,★りんご,にんじん,玉葱,キャベツ, ★もやし,青ピーマン,干し椎茸,ねぎ	631 25.6 18.0 2.2	791 32.1 20.4 2.3	Kcal g g g
5 火	牛乳 スバゲティボロネーゼ 野菜サラダ ココア蒸しパン	★牛乳,豚ひき肉,★むぎ枝豆,★調理用 普通牛乳	スパゲティ,ひまわり油,上白糖,薄力 粉,ミルクココア	にんにく,にんじん,玉葱,なす,青ピーマン, キャベツ,こまつな	736 28.7 23.1 1.9	814 35.4 34.5 2.2	Kcal g g g
6 水	牛乳 ご飯 魚と大豆のみそがらめ 根菜サラダ みそ汁	★牛乳,メダイ,★大豆,★赤みそ,★生揚 げ,★白みそ	精白米,かたくり粉,★大豆油,上白糖, ひまわり油,白すりごま	しょうが,にんじん,れんこん,だいこん,ごぼ う,キャベツ	704 23.3 27.8 1.9	790 29.6 18.2 2.4	Kcal g g g
7 木	牛乳 セtachらし 七夕汁 パッションフルーツ	★牛乳,豚ひき肉,★むぎ枝豆,★錦糸卵, ★焼き刻みのり	精白米,上白糖,白炒りごま,ひまわり 油,そうめん	にんじん,生しいたけ,だいこん,エリンギ,こ まつな	621 22.7 18.0 2.0	801 30.9 19.2 2.1	Kcal g g g
8 金	牛乳 食パン 手づくりリンゴジャム スクエアハンバーグ 具だくさんマカロニスープ	★牛乳,鶏肉,豚ひき肉	食パン,上白糖,★パン粉,かたくり粉, じゃがいも,マカロニ	★りんご,レモン,玉葱,しょうが,にんじん,こ まつな	615 28.0 18.9 2.0	715 24.2 26.5 2.4	Kcal g g g
11 月	牛乳 揚げ魚のココロ丼 みそ汁	★牛乳,メジマグロ,★カットわかめ,★ 豆腐,★白みそ,★赤みそ	精白米,かたくり粉,★大豆油,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	651 23.1 26.2 2.0	820 29.2 28.7 2.3	Kcal g g g
12 火	牛乳 ご飯 じゃがいものカレー煮 ごま酢和え	★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,白すりごま	にんじん,玉葱,グリーンピース,キャベツ,あし たば	611 21.7 14.1 1.6	784 26.4 29.6 2.6	Kcal g g g
13 水	牛乳 ミルメークコーヒー ジャージャー麺 わかめサラダ	★牛乳,豚ひき肉,★赤みそ,★カットわ かめ	蒸し中華めん,ひまわり油,上白糖,ごま 油,かたくり粉,ミルメークコーヒー	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,たけ のこ(水煮),玉葱,★もやし,きゅうり,キャベ ツ,だいこん	603 26.1 22.1 2.2	804 32.2 24.7 2.3	Kcal g g g
14 木	牛乳 ご飯 五目卵焼き ヒジキのサラダ みそ汁	★牛乳,鶏肉,★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,上白糖,ごま油,白 すりごま,じゃがいも	にんじん,玉葱,たけのこ(水煮),グリーンピー ス,だいこん,はくさい,キャベツ	605 22.8 17.4 2.0	784 33.1 21.8 2.1	Kcal g g g
15 金	牛乳 フィッシュサンド 具だくさんクリームスープ	★牛乳,メダイ,鶏肉,ビ-ズ'ビューレ(白 いんげん),★調理用普通牛乳	丸パン,薄力粉,★パン粉,★大豆油,ひ まわり油,トマトケチャップ	キャベツ,にんじん,玉葱,さやいんげん	676 26.8 28.3 2.1	771 29 27.6 2.4	Kcal g g g
18 月	海の日						
19 火	牛乳 夏野菜カレー キャベツサラダ	★牛乳,豚肉	精白米,押し麦,ひまわり油,薄力粉,上 白糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,★ダイス トマト缶,青ピーマン,なす,西洋かぼちゃ, コーン缶,キャベツ,きゅうり	671 20.7 22.4 2.1	791 28.3 29.2 2.1	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。