



令和4年 9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木	始業式						
2金	給食開始 牛乳 ご飯 肉じゃが バリバリサラダ	★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,ワントンの皮,★大豆油,ごま油	にんじん,玉葱,グリーンピース,★もやし,コーン缶,キャベツ	661 24.4 17.0 1.4	817 29.6 19.7 1.6	Kcal g g g
5月	牛乳 カレーライス 野菜サラダ	★牛乳,鶏肉	精白米,押し麦,★大豆油,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,★もやし,★トマトケチャップ	675 20.3 21.2 1.6	836 24.3 25.2 1.8	Kcal g g g
6火	牛乳 ご飯 魚の照り焼き 小松菜の煮びたし みそ汁	★牛乳,メジマグロ,★油揚げ,★白みそ,★赤みそ	精白米,上白糖,★大豆油,じゃがいも	しょうが,こまつな,キャベツ,にんじん,玉葱,さやいんげん	591 25.1 15.4 2.2	726 30.5 17.6 2.6	Kcal g g g
7水	牛乳 カルボナーラ風スバゲティ レモンドレッシングサラダ オレンジ	★牛乳,★ベーコン短冊,★粉チーズ★ 調理用牛乳	スバゲティ,ひまわり油,★大豆油,薄力粉,上白糖	にんにく,玉葱,マッシュルーム,コーン缶,キャベツ,しょうが,レモン,★オレンジ	624 22.0 25.1 2.2	769 26.5 30.2 2.6	Kcal g g g
8木	牛乳 ご飯 メジの酢豚風 中華春雨サラダ	★牛乳,メジマグロ	精白米,★大豆油,上白糖,かたくり粉,カット春雨,ごま油,白炒りごま	にんじん,玉葱,たけのこ(水煮),干し椎茸,青ピーマン,しょうが,★もやし,きゅうり,トマトケチャップ	652 23.2 19.3 1.5	806 28.1 22.7 1.7	Kcal g g g
9金	お月見給食 牛乳 ゆかりご飯 里芋のそぼろ煮 枝豆サラダ ぶどうゼリー	★牛乳,豚ひき肉,鶏肉,★むき枝豆,★寒天,ゆかりご飯の素	精白米,ひまわり油,つきこんにゃく,さといも,上白糖,★大豆油,ごま油	にんじん,玉葱,グリーンピース,キャベツ,★もやし,コーン缶,ぶどうジュース	656 22.9 17.1 2.1	811 27.7 19.8 2.4	Kcal g g g
12月	牛乳 ビビンバ丼 野菜スープ	★牛乳,豚ひき肉,★大豆	精白米,押し麦,ごま油,上白糖,白炒りごま,かたくり粉	にんにく,にんじん,★もやし,こまつな,玉葱,だいこん,はくさい,たけのこ(水煮),干し椎茸,さやいんげん	597 21.5 16.6 1.9	734 25.9 19.2 2.2	Kcal g g g
13火	牛乳 ご飯 魚の南蛮漬け 野菜炒め みそ汁	★牛乳,メダイ,★白みそ,★赤みそ	精白米,かたくり粉,★大豆油,上白糖	しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,★もやし,しめじ,ねぎ	671 24.3 24.4 1.9	830 29.5 29.3 2.2	Kcal g g g
14水	牛乳 ミートソース風スバゲティ 大豆サラダ 紅茶蒸しパン	★牛乳,メジミンチ,★大豆	スバゲティ,ひまわり油,★大豆油,オリブ油,上白糖,ごま油,薄力粉,ミルク,メーク紅茶	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,コーン缶,★トマトピューレ,★トマトケチャップ	677 25.7 18.8 2.2	838 31.3 22.1 2.6	Kcal g g g
15木	牛乳 ご飯 山賊焼き 酢のもの すまし汁	★牛乳,鶏肉,★カットわかめ	精白米,上白糖,かたくり粉,★大豆油	しょうが,にんにく,にんじん,きゅうり,★もやし,干し椎茸,だいこん,こまつな	598 22.9 18.9 2.0	735 27.7 24.1 2.3	Kcal g g g
16金	牛乳 てりやきチキンバーガー ビーンズチャウダー	★牛乳,鶏肉,ウィンナー,ピュアビューレ(白いんげん),★調製豆乳	丸パン,★大豆油,上白糖,かたくり粉,ひまわり油,米粉	しょうが,キャベツ,にんじん,玉葱,はくさい,グリーンピース	601 25.3 22.7 2.2	739 30.8 27.1 2.6	Kcal g g g
19月	敬老の日						
20火	牛乳 とり丼 ごま汁	★牛乳,鶏肉,★白みそ,★豆腐	精白米,つぶ麦,★大豆油,上白糖,かたくり粉,ごま油,ごま(いり),白すりごま	にんにく,ねぎ,★もやし,レモン,こねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん	646 24.4 21.5 1.7	798 29.6 25.8 2.2	Kcal g g g
21水	牛乳 ムロ入りチャーハン ワントンスープ 野菜の中華和え	★牛乳,△ロアジミンチ,★赤みそ,豚肉	精白米,ごま油,上白糖,ワントンの皮,白炒りごま,★大豆油	しょうが,にんじん,玉葱,グリーンピース,たけのこ(水煮),はくさい,にら,だいこん,★もやし	538 22.1 14.7 2.1	658 26.6 16.7 2.4	Kcal g g g
22木	お彼岸給食 牛乳 きのご飯 豚汁 大根とヒジキのサラダ おはぎ(リザーブ)	★牛乳,鶏肉,★油揚げ,豚肉,★豆腐,★赤みそ,★白みそ,★ひじき	精白米,★大豆油,上白糖,板こんにゃく,白すりごま,大福もち	にんじん,えのきたけ,干し椎茸,さやいんげん,ごぼう,だいこん,ねぎ,はくさい	723 24.7 16.7 2.2	898 30 19.3 2.6	Kcal g g g
23金	秋分の日						
26月	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 かぼちゃ汁	★牛乳,豚ひき肉,★高野豆腐,★油揚げ,★白みそ,★赤みそ	精白米,★大豆油,上白糖,白炒りごま	玉葱,にんじん,干し椎茸,さやいんげん,西洋かぼちゃ	616 22.4 17.8 1.9	759 27 20.8 2.2	Kcal g g g
27火	牛乳 ご飯 チャプチェ 卵スープ	★牛乳,豚肉,★たまご	精白米,ごま油,★大豆油,上白糖,白炒りごま,カット春雨,かたくり粉	しょうが,にんにく,干し椎茸,玉葱,キャベツ,さやいんげん,にんじん,チンゲン菜	570 19.8 15.4 1.8	699 23.7 17.6 2.1	Kcal g g g
28水	牛乳 ターメリックライスのクリームソースがけ コーンサラダ くだものゼリー	★牛乳,鶏肉,★粉チーズ,★寒天,★調理用牛乳	精白米,ひまわり油,★大豆油,★無塩バター,薄力粉,上白糖	にんじん,玉葱,エリンギ,しめじ,グリーンピース,キャベツ,コーン缶,パイン缶,みかん缶	678 19.6 20.7 1.9	840 23.4 24.5 2.2	Kcal g g g
29木	牛乳 ご飯 魚の醤油揚げ 切干大根と野菜の炒め物 みそ汁	★牛乳,キンメダイ,メダイ,豚肉,★白みそ,★赤みそ	精白米,★大豆油,かたくり粉,ひまわり油	しょうが,にんにく,にんじん,切干しいたげ,こまつな,生しいたげ,★もやし,玉葱,キャベツ	678 22.8 24.8 2.2	840 27.6 29.9 2.6	Kcal g g g
30金	牛乳 ココア揚げパン カレースープ ツナサラダ	★牛乳,豚肉,ウィンナー,ツナフレーク ホワイト	コッパン,★大豆油,上白糖,じゃがいも,ごま油,ピュアココア	玉葱,にんじん,キャベツ,さやいんげん,コーン缶,レモン	657 22.9 29.2 2.1	812 27.7 35.6 2.4	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。