



令和4年 11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	三原小学校リクエスト給食 牛乳 ミルメークココア わかめごはん 唐揚げ 明日葉のからし和え みそ汁	★牛乳,★わかめご飯の素,鶏肉,厚削り, ★白みそ,★赤みそ	精白米,上白糖,かたくり粉,薄力粉,大豆油,ミルメークココア	しょうが,にんにく,★もやし,にんじん,キャベツ,あしたば,生しいたけ,玉葱	728 22.3 25.9 2.2	905 26.9 31.3 2.6	Kcal g g g
2水	牛乳 五目うどん ごま酢和え りんご	★牛乳,厚削り,豚肉,★油揚げ	うどん,ひまわり油,上白糖,白すりごま	干し椎茸,にんじん,玉葱,ねぎ,こまつな,キャベツ,★もやし,★りんご	560 20.4 15.4 2.1	686 24.4 17.6 2.4	Kcal g g g
3木	文化の日						
4金	牛乳 コーンピラフ オニオンスープ 大豆サラダ	★牛乳,鶏肉,ウィンナー,★大豆	精白米,★大豆油,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,コーン缶,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,きゅうり	580 19.5 16.3 2.1	712 23.3 18.8 2.4	Kcal g g g
7月	牛乳 麻婆豆腐丼 中華風もやしスープ	★牛乳,メジミンチ,豚ひき肉,★豆腐,★赤みそ,豚肉	精白米,押し麦,★大豆油,上白糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,だけのこと(水煮),玉葱,干し椎茸,ねぎ,グリーンピース,★もやし,はくさい	622 25.5 16.6 2.4	767 31.1 19.2 2.8	Kcal g g g
8火	いい歯の日 牛乳 ごまじゃこごはん じゃがいものそぼろ煮 切干大根サラダ	★牛乳,★ちりめんじゃこ,豚ひき肉,メジミンチ,厚削り	精白米,黒炒りごま,★大豆油,つきごんにゃく,じゃがいも,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,グリーンピース,切干しいたけ,キャベツ	632 21.7 15.6 1.5	780 26.1 17.9 1.7	Kcal g g g
9水	牛乳 ツナのと風スパゲティ 野菜サラダ きなこ蒸しパン	★牛乳,ツナ,★きな粉(大豆)	スパゲティ,ひまわり油,★大豆油,米粉,上白糖,ごま油,薄力粉	にんにく,にんじん,玉葱,エリンギ(水煮),こまつな,キャベツ,★もやし	656 22.2 14.8 2.2	811 33.9 16.9 2.6	Kcal g g g
10木	牛乳 ご飯 魚のあずま煮 もやしのカレー炒め みそ汁	★牛乳,メジ切り身,豚肉,厚削り,★白みそ,★赤みそ	精白米,かたくり粉,大豆油,上白糖,白炒りごま	しょうが,にんじん,キャベツ,★もやし,だいこん,こまつな	678 27.2 23.4 2.0	840 33.3 28 2.3	Kcal g g g
11金	牛乳 食パン 手づくりリンゴジャム 鶏肉とマカロニのクリーム煮 枝豆サラダ	★牛乳,鶏肉,★調理用普通牛乳,★粉チーズ,★むき枝豆	食パン,上白糖,★大豆油,じゃがいも,薄力粉,マカロニ	★りんご,レモン,にんじん,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,★もやし,コーン缶	620 22.2 22.1 1.8	764 26.3 26.1 2.3	Kcal g g g
14月	牛乳 みそ豚丼 キャベツとしめじのみそ汁	★牛乳,豚肉,★赤みそ,厚削り,★白みそ	精白米,押し麦,★大豆油,つきごんにゃく,上白糖	にんにく,しょうが,ごぼう,にんじん,玉葱,こねぎ,しめじ,キャベツ,ねぎ	596 22.1 13.9 1.9	733 26.6 15.7 2.2	Kcal g g g
15火	牛乳 ご飯 厚揚げとメジのピリ辛煮 大根サラダ	★牛乳,メジミンチ,★生揚げ,厚削り	精白米,★大豆油,上白糖,ごま油	しょうが,にんじん,玉葱,だけのこと(水煮),干し椎茸,グリーンピース,だいこん,きゅうり	624 22.2 19.2 1.6	769 32.1 22.6 1.8	Kcal g g g
16水	三根小学校リクエスト給食 牛乳 ナン キーマカレー キャベツの甘酢和え オレンジ	★牛乳,豚ひき肉,★大豆	ナン,★大豆油,薄力粉,じゃがいも,上白糖	しょうが,セロリ,にんじん,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,★もやし,★オレンジ	534 24.1 16.4 2.2	652 29.2 18.9 2.6	Kcal g g g
17木	牛乳 ご飯 魚のごまみそ焼き ピリ辛ごんにゃく みそ汁	★牛乳,メジ切り身,★白みそ,★赤みそ,鶏肉,厚削り	精白米,上白糖,白すりごま,★大豆油,つきごんにゃく	にんにく,にんじん,さやいんげん,玉葱	577 27.7 15.0 2.1	708 33.9 17.1 2.4	Kcal g g g
18金	牛乳 ガーリックチャーハン 中華風コンスープ もやしとわかめのごま醤油	★牛乳,豚肉,★カットわかめ	精白米,★大豆油,白炒りごま,かたくり粉,ごま油,上白糖	しょうが,にんにく,にんじん,エリンギ(水煮),えのきだけ,生しいたけ,グリーンピース,だけのこと(水煮),玉葱,コーン缶,とうもろこし缶詰(クリーム),さやいんげん,★もやし,こまつ	578 20.5 16.0 1.9	710 24.6 18.4 2.2	Kcal g g g
21月	牛乳 あんかけ丼 わかめと大根のスープ	★牛乳,豚肉,★カットわかめ	精白米,押し麦,★大豆油,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,はくさい,だけのこと(水煮),チンゲン菜,だいこん	606 23.4 14.4 2.2	746 28.3 16.3 2.6	Kcal g g g
22火	牛乳 ご飯 豆腐の旨煮 フライドビーンズサラダ	★牛乳,厚削り,豚肉,★豆腐,★大豆	精白米,★大豆油,つきごんにゃく,上白糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,だけのこと(水煮),エリンギ(水煮),グリーンピース,キャベツ,★もやし	630 24.8 19.3 1.5	777 30.2 22.7 1.7	Kcal g g g
23水	勤労感謝の日						
24木	和食の日 牛乳 ご飯 魚のねぎ塩焼き ひじきの煮物 みそ汁	★牛乳,メダイ,★ひじき,★油揚げ,★大豆,厚削り,★白みそ,★赤みそ	精白米,ごま油,上白糖,★大豆油,つきごんにゃく	しょうが,ねぎ,にんじん,はくさい	585 24.7 17.9 2.0	719 30 20.9 2.3	Kcal g g g
25金	牛乳 ぶどうパン オムレツ キャベツサラダ ミネストローネ	★牛乳,豚ひき肉,★たまご,ウィンナー	ぶどうパン,★大豆油,上白糖,マカロニ	玉葱,キャベツ,にんじん,★もやし,にんにく,★ダイストマト缶,さやいんげん	628 25.9 23.5 2.4	775 31.6 28.2 2.8	Kcal g g g
28月	牛乳 ムロのカレーそぼろ丼 豆腐とわかめのみそ汁	★牛乳,ムロアジミンチ,厚削り,★カットわかめ,★豆腐,★白みそ,★赤みそ	精白米,押し麦,★大豆油,つきごんにゃく,上白糖,白炒りごま	しょうが,干し椎茸,玉葱,にんじん,ごぼう,グリーンピース,だいこん	596 24.3 14.4 2.2	733 29.5 16.3 2.6	Kcal g g g
29火	牛乳 ご飯 鶏肉のピリ辛焼き ごま酢和え みそ汁	★牛乳,鶏肉,厚削り,★油揚げ,★白みそ,★赤みそ	精白米,上白糖,黒炒りごま,★大豆油,白すりごま,じゃがいも	にんにく,キャベツ,にんじん,★もやし,さやいんげん	607 23.3 18.5 1.9	747 28.2 21.7 2.2	Kcal g g g
30水	牛乳 アマトリチャーナ レモンドレッシングサラダ オレンジゼリー	★牛乳,豚肉,★寒天	スパゲティ,ひまわり油,★大豆油,上白糖,★オレンジジュース	にんにく,にんじん,玉葱,青ピーマン,エリンギ(水煮),★ダイストマト缶,コーン缶,キャベツ,レモン	609 23.8 15.9 1.7	750 28.9 18.3 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。