



# 令和4年 12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	牛乳 ご飯 里芋のピリ辛煮 大根サラダ	★牛乳、豚ひき肉、厚削り	精白米、★大豆油、つきこんにやく、さといも、上白糖、白炒りごま	にんじん、玉葱、グリーンピース、だいこん、きゅうり	607 202 15.3 1.4	747 24.2 17.5 1.6	Kcal g g g
2 金	三原中学校リクエスト給食 牛乳 明日葉揚げパン 枝豆サラダ パンプキンスープ	★牛乳、★むき枝豆、鶏肉、★調理用普通牛乳、★粉チーズ	コッペパン、上白糖、大豆油、★無塩バター、薄力粉	キャベツ、★もやし、コーン缶、玉葱、にんじん、パンプキンペースト、冷凍カットかぼちゃ、西洋かぼちゃ、明日葉パウダー	730 22.5 31.9 1.9	907 27.2 39.1 2.2	Kcal g g g
5 月	牛乳 親子丼 みそ汁	★牛乳、鶏肉、厚削り、★たまご、★白みそ、★赤みそ	精白米、つぶ麦、★大豆油、上白糖、かたくり粉	干し椎茸、玉葱、にんじん、グリーンピース、はくさい	643 24.1 18.0 1.8	794 29.2 21 2.1	Kcal g g g
6 火	牛乳 ご飯 魚の竜田揚げ 小松菜の煮びたし かんものみそ汁	★牛乳、△ロスティック、厚削り、★油揚げ、★白みそ、★赤みそ	精白米、かたくり粉、大豆油、上白糖、さつまいも	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、玉葱	703 26.4 23.4 1.7	872 32.2 28 2	Kcal g g g
7 水	牛乳 スパゲティナポリタン カリカリごぼうサラダ りんご	★牛乳、ウィンナー	スパゲティ、★大豆油、上白糖	にんじん、玉葱、マッシュルーム、エリンギ（水煮）、青ピーマン、★ダイストマト缶、キャベツ、きゅうり、ごぼう、★りんご	618 21.2 19.3 2.2	762 25.5 22.7 2.6	Kcal g g g
8 木	牛乳 ご飯 塩肉じゃが もやしのツナ和え	★牛乳、豚肉、厚削り、★ツナフレークホワイト	精白米、★大豆油、つきこんにやく、じゃがいも、上白糖、ごま油	にんじん、玉葱、キャベツ、★もやし	630 23.6 15.0 1.4	777 28.6 17.1 1.6	Kcal g g g
9 金	牛乳 △入りキムチチャーハン 切干の中華和え 春雨スープ	★牛乳、△アジミンチ、豚肉	精白米、★大豆油、上白糖、ごま油、白炒りごま、カット春雨	しょうが、にんにく、にんじん、白菜キムチ、グリーンピース、切干しだいこん、きゅうり、干し椎茸、玉葱、だけのこ水煮、はくさい	562 22.3 13.7 2.1	689 26.9 15.4 2.4	Kcal g g g
12 月	牛乳 チキンカレーライス キャベツサラダ	★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	684 20.3 22.2 1.6	847 24.3 26.5 1.8	Kcal g g g
13 火	牛乳 ご飯 卵の干草焼き 野菜炒め みそ汁	★牛乳、鶏肉、★ひじき、★たまご、厚削り、★白みそ、★赤みそ	精白米、★大豆油、上白糖	にんじん、玉葱、グリーンピース、しょうが、キャベツ、★もやし、だいこん、生しいたけ、こまつな	562 21.1 15.1 1.8	689 25.3 17.2 2.1	Kcal g g g
14 水	牛乳 ツナピラフ 冬野菜のスープ 揚げじゃがいもサラダ	★牛乳、★ツナフレークホワイト、豚肉、★むき枝豆	精白米、★大豆油、じゃがいも、上白糖	玉葱、にんじん、コーン缶、エリンギ（水煮）、グリーンピース、だいこん、はくさい、れんこん、ごぼう	647 22.7 20.0 2.2	799 27.4 23.6 2.6	Kcal g g g
15 木	牛乳 里芋ご飯 肉豆腐 明日葉のごま酢和え	★牛乳、豚ひき肉、★油揚げ、厚削り、豚肉、★豆腐	精白米、★大豆油、上白糖、さといも、しらす、白すりごま	にんじん、えのきたけ、玉葱、干し椎茸、ねぎ、キャベツ、あしたば	640 25.2 17.9 2.0	790 30.7 20.9 2.3	Kcal g g g
16 金	牛乳 食パン イチゴジャム 魚のハーブ焼き コーンサラダ 野菜チャウダー	★牛乳、メダイ、ウィンナー、★調理用普通牛乳	食パン、薄力粉、★パン粉、★大豆油、じゃがいも、米粉	いちごジャム、★もやし、キャベツ、コーン缶、にんじん、玉葱、はくさい、グリーンピース	701 26.7 24.3 2.3	869 32.6 29.2 2.7	Kcal g g g
19 月	牛乳 きんぴら丼 みそ汁	★牛乳、豚肉、厚削り、★白みそ、★赤みそ、★カットわかめ	精白米、押し麦、★大豆油、つきこんにやく、上白糖、白炒りごま	ごぼう、にんじん、キャベツ、玉葱	591 19.1 12.7 1.8	726 22.7 14.1 2.1	Kcal g g g
20 火	牛乳 カレーうどん レモン和え 明日葉蒸しパン	★牛乳、厚削り、鶏肉、★油揚げ、★調製豆乳、だし昆布	うどん、ひまわり油、かたくり粉、上白糖、薄力粉	にんじん、玉葱、生しいたけ、エリンギ（水煮）、ねぎ、こまつな、はくさい、キャベツ、レモン、明日葉パウダー	636 21.4 16.0 2.3	785 25.7 18.4 2.7	Kcal g g g
21 水	冬至メニュー 牛乳 ご飯 かぼちゃのそぼろあん 魚のゆずみそかけ ごま和え	★牛乳、豚ひき肉、厚削り、メダイ、★白みそ、★赤みそ	精白米、★大豆油、上白糖、かたくり粉、白すりごま	冷凍カットかぼちゃ、しょうが、玉葱、ゆず、キャベツ、にんじん、★もやし	669 27.1 18.1 2.1	828 33.1 21.1 2.4	Kcal g g g
22 木	クリスマスメニュー 牛乳 ターメリックライス ローストチキン ブロッコリーのサラダ きのこと野菜のスープ クリスマスケーキ	★牛乳、鶏肉、★むき枝豆、★たまご、★バタークリーム	精白米、はちみつ、上白糖、★大豆油、薄力粉	しょうが、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、マッシュルーム、エリンギ（水煮）、にんじん、玉葱、さやいんげん	782 25.4 32.1 2.2	975 30.9 39.3 2.6	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。