



令和5年 1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	
11水	牛乳 カレーライス 大豆サラダ	★牛乳,豚肉,★大豆	精白米,押し麦,★大豆油,薄力粉,じゃがいも,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,しめじ,マッシュルーム,エリンギ(水煮),キャベツ,きゅうり,コーン缶	683 21.0 21.5 1.7	846 25.2 25.6 2.0	Kcal g g g
12木	牛乳 ご飯 厚揚げの中華煮 大根とヒジキのピリ辛和え	★牛乳,豚肉,冷凍生揚げ,★ひじき	精白米,★大豆油,上白糖,かたくり粉,白炒りごま,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,干し椎茸,だけのご(水煮),はくさい,グリーンピース,だいこん	645 25.2 21.3 1.5	797 30.7 25.3 1.7	Kcal g g g
13金	牛乳 スパゲティクリームソース コーンサラダ オレンジ	★牛乳,鶏肉,★粉チーズ,★調理用牛乳	スパゲティ,ひまわり油,★大豆油,★無塩バター,薄力粉	にんじん,玉葱,コーン缶,マッシュルーム,エリンギ(水煮),さやいんげん,キャベツ,★オレンジ	691 24.5 26.4 2.0	856 29.8 31.9 2.3	Kcal g g g
16月	牛乳 高野豆腐の卵とじ丼 みそ汁	★牛乳,豚肉,厚削り,★高野豆腐,★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,こまつな,キャベツ	638 26.6 18.3 2.1	788 32.5 21.4 2.4	Kcal g g g
17火	牛乳 ゆかりご飯 肉じゃが もやしとわかめのサラダ	★牛乳,豚肉,厚削り,★カットわかめ	精白米,★大豆油,つきこんにゃく,じゃがいも,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,グリーンピース,きゅうり,★もやし	625 21.4 14.8 2.1	771 25.7 16.9 2.4	Kcal g g g
18水	大賀郷小学校リクエスト給食 牛乳 ミルメークココア カレーピラフ メキシカンスープ スパイシーポテトビーンズ	★牛乳,鶏肉,豚肉,★大豆	精白米,★大豆油,じゃがいも,ミルメークココア	にんじん,ごぼう,玉葱,コーン缶,マッシュルーム,グリーンピース,にんにく,しょうが,★ダイストマト缶	775 25.5 30.2 2.2	966 31.1 36.9 2.6	Kcal g g g
19木	牛乳 ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き みそ汁 切干と昆布の炒めもの	★牛乳,鶏もも肉,★白みそ,豚肉,★刻み昆布,厚削り,★赤みそ	精白米,上白糖,★大豆油,じゃがいも	しょうが,ねぎ,切干しいごん,にんじん,玉葱,さやいんげん	627 23.7 19.0 1.7	773 28.7 22.3 2.0	Kcal g g g
20金	牛乳 みそラーメン バリバリサラダ りんごゼリー	★牛乳,豚肉,★赤みそ,★寒天	冷凍ラーメン,★大豆油,上白糖,ワンタンの皮,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,★もやし,コーン缶,こまつな,★りんごジュース,★りんご缶,★-	588 23.9 19.2 2.3	723 29 22.6 2.7	Kcal g g g
23月	牛乳 豚キムチ丼 中華風野菜スープ	★牛乳,豚肉,★赤みそ	精白米,つぶ麦,★大豆油,上白糖,ごま油	しょうが,玉葱,にんじん,白菜キムチ,キャベツ,にんにく,だけのご(水煮),はくさい,にら	631 24.7 15.8 2.1	778 30 18.2 2.4	Kcal g g g
24火	学校給食週間～給食のはじまり～ 牛乳 ご飯 魚の西京焼き お浸し みそ汁	★牛乳,メジマゴロ,粉カツオ,厚削り,★白みそ,★赤みそ	精白米,ごま油,上白糖,★大豆油,じゃがいも	しょうが,★もやし,こまつな,ほうれんそう,にんじん,キャベツ	580 27.3 12.0 1.9	712 33.4 13.2 2.2	Kcal g g g
25水	学校給食週間～戦後の給食～ 牛乳 コッペパン イチゴジャム くじらのオーロラ煮 キャベツソテー 豆乳コーンスープ	★牛乳,くじら肉,★赤みそ,鶏肉,★調製豆乳	コッペパン,かたくり粉,大豆油,じゃがいも,上白糖,白炒りごま	いちごジャム,しょうが,にんにく,キャベツ,コーン缶,玉葱,にんじん,とうもろこし缶詰(ゆ-い)	760 29.2 32.2 2.5	946 35.9 39.5 2.9	Kcal g g g
26木	学校給食週間～高度経済成長期の給食～ 牛乳 スパゲティミートソース 野菜サラダ みかん	★牛乳,豚ひき肉	スパゲティ,ひまわり油,★大豆油,上白糖,ごま油	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,こまつな,みかん	631 24.1 18.6 1.9	778 29.2 21.8 2.2	Kcal g g g
27金	学校給食週間～現在の給食・地産地消～ 牛乳 ご飯 魚の唐揚げ 明日葉のごま和え みそ汁	★牛乳,ムロスティック,キンメダイ,★赤みそ,厚削り,★白みそ	精白米,上白糖,かたくり粉,薄力粉,大豆油,白すりごま,さつまいも	しょうが,にんにく,キャベツ,あしたば,にんじん,玉葱,こまつな	704 25.8 23.1 1.4	873 31.5 27.6 1.6	Kcal g g g
30月	牛乳 スタミナ丼 わかめと大根のスープ	★牛乳,豚肉,★カットわかめ	精白米,つぶ麦,★大豆油,上白糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,だけのご(水煮),青ピーマン,赤ピーマン,にんじん,だいごん	595 24.0 15.0 2.1	732 29.1 17.1 2.4	Kcal g g g
31火	牛乳 ご飯 ツナ入り卵焼き みそ汁 じゃがいものきんぴら	★牛乳,ツナ,★たまご,厚削り,★白みそ,★赤みそ	精白米,★大豆油,上白糖,つきこんにゃく,じゃがいも,白炒りごま	しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん	618 24.0 16.3 1.8	762 29.1 18.8 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。