



令和5年 2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水	牛乳 ジャンバラヤ 具だくさんマカロニスープ マゼドアンサラダ	★牛乳,鶏肉,★大豆	精白米,★大豆油,じゃがいも,マカロニ,上白糖	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,★ダイストマト缶,青ピーマン,こまつな,きゅうり,コーン缶	664 22.7 16.7 2.0	821 27.4 19.3 2.3	Kcal g g g
2木	大賀郷中学校リクエスト給食 牛乳 カツカレーうどん コーンサラダ りんご	★牛乳,厚削り,★ヒレカツ	うどん,ひまわり油,かたくり粉,★大豆油	にんじん,玉葱,生しいだけ,エリンギ(水煮),ねぎ,こまつな,★もやし,キャベツ,コーン缶,★りんご	688 23.6 23.5 2.1	853 28.6 28.2 2.4	Kcal g g g
3金	節分メニュー 牛乳 ひじきと大豆の混ぜご飯 厚揚げの肉豆腐 きゃべつの甘酢和え	★牛乳,★大豆,★ひじき,★油揚げ,厚削り,豚肉,冷凍生揚げ	精白米,★大豆油,上白糖,しらたき	にんじん,ごぼう,玉葱,干し椎茸,ねぎ,キャベツ,★もやし	670 27.4 22.0 2.2	829 33.5 26.2 2.6	Kcal g g g
6月	牛乳 三色丼 みそ汁	★牛乳,★たまご,豚ひき肉,厚削り,★白みそ,★赤みそ	精白米,★大豆油,上白糖,白炒りごま,かたくり粉,じゃがいも	こまつな,しょうが,玉葱,にんじん	633 24.1 19.4 2.0	781 29.2 22.8 2.3	Kcal g g g
7火	牛乳 高野ご飯 里芋の煮物 明日葉の海苔酢あえ	★牛乳,鶏肉,★高野豆腐(細切り),豚肉,厚削り,★焼き刻みのり	精白米,★大豆油,つきこんにゃく,上白糖,さといも	干し椎茸,にんじん,ごぼう,グリーンピース,玉葱,キャベツ,あしたば	640 25.6 17.0 1.9	790 31.2 19.7 2.2	Kcal g g g
8水	牛乳 大根サラダ 鶏肉ときのこの和風スパゲティ 八丈フルーツレモンとリンゴの蒸しパン	★牛乳,鶏肉,厚削り	スパゲティ,ひまわり油,★大豆油,かたくり粉,上白糖,ごま油,米粉	にんにく,にんじん,玉葱,しめじ,マッシュルーム,エリンギ(水煮),こまつな,だいこん,きゅうり,★りんご缶,★-,八丈フルーツレモン	691 24.5 18.8 2.2	856 29.8 22.1 2.6	Kcal g g g
9木	牛乳 ご飯 △口の揚げ餃子 野菜の中華和え ごぼう汁	★牛乳,△ロアジ餃子(魚協),厚削り,★油揚げ	精白米,★大豆油,白炒りごま,上白糖,ごま油,板こんにゃく	はくさい,だいこん,にんじん,ごぼう	622 16.3 20.3 1.6	767 19.1 24 1.8	Kcal g g g
10金	富士中学校リクエスト給食 牛乳 ボークカレー キャベツサラダ ヨーグルト	★牛乳,豚肉,ヨーグルト(牧場の朝)	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,グリーンピース,コーン缶,キャベツ,きゅうり	748 25.0 23.0 1.7	931 30.4 27.5 2	Kcal g g g
13月	牛乳 ねぎ塩豚丼 みそ汁	★牛乳,豚肉,厚削り,★油揚げ,★白みそ,★赤みそ	精白米,押し麦,★大豆油,白炒りごま,ごま油	にんにく,ねぎ,★もやし,玉葱,にら,だいこん,にんじん	583 22.2 16.1 2.1	716 26.8 18.5 2.4	Kcal g g g
14火	バレンタインメニュー 牛乳 鶏ごぼうピラフ 具だくさんポトフ ブラウニー	★牛乳,鶏肉,ウィンナー,調理用牛乳	精白米,★大豆油,じゃがいも,上白糖,★無塩バター,薄力粉	にんにく,ごぼう,にんじん,玉葱,赤ピーマン,コーン缶,グリーンピース,キャベツ,さやいんげん,干しぶどう	679 24.4 18.5 2.0	841 23.3 21.7 2.3	Kcal g g g
15水	牛乳 ご飯 トビ入り卵焼き ひじきの甘辛炒め みそ汁	★牛乳,トビミンチ,★たまご,鶏肉,★ひじき,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	しょうが,にんじん,玉葱,だいこん,はくさい,生しいだけ	598 24.4 16.7 2.1	736 29.6 19.3 2.4	Kcal g g g
16木	牛乳 スパゲティポロネーゼ じゃがいもハニーサラダ オレンジ	★牛乳,豚ひき肉	スパゲティ,ひまわり油,★大豆油,上白糖,じゃがいも,はちみつ	にんにく,にんじん,玉葱,なす,青ピーマン,キャベツ,きゅうり,★オレンジ	705 26.4 27.4 1.9	875 32.2 33.2 2.2	Kcal g g g
17金	牛乳 ご飯 キムチチゲ 切干の中華和え	★牛乳,厚削り,豚肉,★豆腐	精白米,★大豆油,上白糖,ごま油,白炒りごま	にんじん,玉葱,はくさい,白菜キムチ,ねぎ,えのきたけ,切干しいたけ,きゅうり	619 22.9 17.0 1.5	763 27.7 19.7 1.7	Kcal g g g
20月	牛乳 チリコンカンライス 枝豆サラダ	★牛乳,豚ひき肉,鶏肉,★大豆,★むき枝豆	精白米,★大豆油,薄力粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,コーン缶,グリーンピース,キャベツ,★もやし	660 26.7 18.6 1.5	816 32.6 21.8 1.7	Kcal g g g
21火	牛乳 ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ごま酢和え	★牛乳,鶏肉,厚削り	精白米,★大豆油,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,★もやし	619 21.8 13.4 1.5	763 26.3 15 1.7	Kcal g g g
22水	八丈島郷土料理 牛乳 麦雑炊 魚のあすま煮 れんごんの炒め物 みかん	★牛乳,★油揚げ,厚削り,★白みそ,★赤みそ,メジ切り身,鶏肉	押し麦,さといも,かたくり粉,大豆油,上白糖,白炒りごま	ごぼう,にんじん,だいこん,あしたば,しょうが,れんごん,たけのこ,みかん	624 28.1 25.3 2.2	769 34.4 30.5 2.6	Kcal g g g
23木	天皇誕生日						
24金	牛乳 てりやきチキンバーガー 白菜の豆乳スープ	★牛乳,鶏肉,ピッツァビューレ(白いんげん),★調整豆乳	丸パン,上白糖,★大豆油	しょうが,キャベツ,にんじん,玉葱,はくさい,さやいんげん	594 25.4 22.0 2.2	730 30.9 26.2 2.6	Kcal g g g
27月	牛乳 揚げ魚のコロコロ丼 みそ汁	★牛乳,メジ2cm角,厚削り,★白みそ,★赤みそ	精白米,かたくり粉,★大豆油,上白糖	しょうが,にんじん,にら,★もやし,玉葱,キャベツ	668 27.9 23.1 1.9	827 34.2 27.6 2.2	Kcal g g g
28火	牛乳 明日葉チャーハン 卵スープ 海藻サラダ	★牛乳,豚ひき肉,★赤みそ,豚肉,★たまご,★カットわかめ,★海藻ミックス	精白米,★大豆油,上白糖,ごま油,かたくり粉	しょうが,にんにく,にんじん,あしたば,ねぎ,干し椎茸,玉葱,チンゲン菜,キャベツ,だいこん,★もやし	602 21.9 18.9 2.4	741 26.4 22.2 2.8	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。