



令和5年 3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	Kcal
1水	牛乳 ご飯 魚のねぎ塩焼き ピリ辛こんにゃく みそ汁	★牛乳、メダイ、鶏肉、厚削り、★白みそ、★赤みそ	精白米、ごま油、上白糖、★大豆油、つきこんにゃく	しょうが、ねぎ、にんじん、さやいんげん、★もやし、玉葱	579 23.5 16.4 1.6	711 28.5 18.9 1.8	Kcal g g g
2木	牛乳 スパゲティミートソース 野菜サラダ りんご	★牛乳、豚ひき肉	スパゲティ、ひまわり油、★大豆油、薄力粉	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、上玉、りんご	615 22.9 20.6 1.8	758 27.7 24.3 2.1	Kcal g g g
3金	ひな祭りのメニュー 牛乳 ちらし寿司 △口のすり身汁 ☆桜餅	★牛乳、鶏肉、★むぎ枝豆、★冷凍錦糸卵、★焼き刻みのり、厚削り、△ロアジミン、△、★赤みそ、あずき(乾)	精白米、上白糖、白炒りごま、★大豆油、かたくり粉、薄力粉、白玉粉、くずでん粉、水あめ(酵素糖化)	にんじん、れんこん、干し椎茸、しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ	724 30.6 16.4 2.1	899 37.7 18.9 2.4	Kcal g g g
6月	牛乳 麻婆豆腐丼 みそ汁	★牛乳、メジミン、豚ひき肉、★豆腐、★赤みそ、厚削り、★白みそ	精白米、押し麦、★大豆油、上白糖、ラー油、かたくり粉	にんにく、しょうが、にんじん、だけこの(水煮)、玉葱、干し椎茸、ねぎ、グリーンピース、キャベツ	611 22.9 15.0 1.7	752 28.3 22.1 2.6	Kcal g g g
7火	牛乳 ご飯 鶏肉じゃが 磯和え	★牛乳、鶏肉、厚削り、★焼き刻みのり	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、こまつな、キャベツ、★もやし	617 20.3 14.1 1.5	760 24.3 15.9 1.7	Kcal g g g
8水	牛乳 ☆きなこ揚げパン クリームシチュー キャベツサラダ	★牛乳、★きな粉(大豆)、鶏肉、★調理用牛乳、★粉チーズ	コッパン、大豆油、上白糖、じゃがいも、★無塩バター、薄力粉	にんじん、玉葱、マッシュルーム、さやいんげん、キャベツ、★もやし	720 22.9 32.0 2.1	894 27.7 39.2 2.4	Kcal g g g
9木	牛乳 パエリア ツナサラダ フルーツポンチ	★牛乳、鶏肉、ウィンナー、ツナ	精白米、★大豆油	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム、青ピーマン、キャベツ、コーン缶、レモン、★りんご缶、みかん缶、★もも缶、パイナップル	617 19.1 16.2 1.6	760 22.7 18.7 1.8	Kcal g g g
10金	ハズメニュー ★八丈牛乳 ☆△口節ご飯 魚の味噌焼き みそ汁 明日葉のごま酢和え	★八丈牛乳、△口節、メジミン、★赤みそ、★白みそ、厚削り	精白米、上白糖、★大豆油、白すりごま	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、にんじん、あしたば、生しいだけ、玉葱、こまつな	618 38.7 13.5 2.2	762 48.2 15.2 2.6	Kcal g g g
13月	牛乳 カレーライス 枝豆サラダ	★牛乳、鶏肉、★むぎ枝豆	精白米、押し麦、★大豆油、薄力粉、じゃがいも	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	709 22.1 23.8 1.6	880 26.6 28.6 1.8	Kcal g g g
14火	牛乳 ☆わかめご飯 ☆高野豆腐の卵とじ おかか和え	★牛乳、★わかめご飯の素、鶏肉、厚削り、★高野豆腐、★たまご、粉カツオ	精白米、★大豆油、上白糖、かたくり粉	干し椎茸、玉葱、にんじん、あしたば、はくさい、キャベツ	595 25.7 16.9 2.2	732 31.3 19.6 2.6	Kcal g g g
15水	牛乳 食パン 手づくりリンゴジャム ☆グラタン ☆キャベツとウィンナーのスープ	★牛乳、★調理用牛乳、鶏肉、★ミックスチーズ、豚肉、ウィンナー	食パン、上白糖、★大豆油、薄力粉、マカロニ、オリブ油、じゃがいも	★りんご、レモン、玉葱、にんじん、マッシュルーム、セロリー、キャベツ	723 26.5 27.3 2.0	894 32.4 33.1 2.3	Kcal g g g
16木	牛乳 ☆ジャージャー麺 ☆かんもとの大豆の揚げ煮 オレンジ	★牛乳、豚ひき肉、鶏肉、★赤みそ、★大豆	蒸し中華めん、ひまわり油、★大豆油、上白糖、ごま油、かたくり粉、さつまいも、白炒りごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、だけこの(水煮)、玉葱、★もやし、きゅうり、★オレンジ	763 29.8 31.4 2.4	950 36.7 38.4 2.8	Kcal g g g
17金	中学校卒業メニュー 牛乳 赤飯 ☆鶏肉の唐揚げ ☆バリバリサラダ みそ汁	★牛乳、鶏肉、厚削り、★白みそ、★赤みそ	アルファ化赤飯、黒炒りごま、上白糖、かたくり粉、薄力粉、大豆油、ワタンの皮、ごま油	しょうが、にんにく、★もやし、コーン缶、キャベツ、にんじん、玉葱、さやいんげん	737 21.9 29.4 1.8	916 26.4 35.8 2.1	Kcal g g g
20月	牛乳 ご飯 *中学校なし コロッケ 野菜炒め みそ汁	★牛乳、豚ひき肉、★たまご、厚削り、冷凍生揚げ、★白みそ、★赤みそ	精白米、★大豆油、じゃがいも、★パン粉、薄力粉	にんじん、玉葱、しょうが、キャベツ、★もやし	727 20.9 25.0 2.1	903 25.1 30.1 2.4	Kcal g g g
21火	春分の日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
22水	小学校卒業メニュー 牛乳 ターメリックライス キーマカレー もやしサラダ	★牛乳、豚ひき肉、★大豆、★カットわかめ	精白米、★大豆油、薄力粉、じゃがいも、上白糖、ごま油	しょうが、セロリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、★もやし	612 21.1 16.0 1.6	754 25.3 18.4 1.8	Kcal g g g
23木	牛乳 *小学校なし ビーンズピラフ コロッケ 野菜スープ	★牛乳、鶏肉、★大豆、豚ひき肉、★たまご、ウィンナー	精白米、★大豆油、じゃがいも、★パン粉、薄力粉	玉葱、コーン缶、エリンギ(水煮)、グリーンピース、にんじん、キャベツ	737 23.7 28.8 2.7	916 28.7 35.1 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。
- ※ 八丈産の食材には下線 () を引いています。
- ※ ☆がついたメニューは中学3年生のリクエストメニューです。

中学3年生に「卒業までにもう一度食べたい給食」のアンケートを取りました。上位のメニューが17日までの給食で毎日登場します(☆がついたメニュー)。結果を一部ご紹介しします。

主食 1位 ジャーチャー麺 (22票)
2位 カレーライス (14票)
3位 わかめご飯 (11票)

主菜 1位 唐揚げ (19票)
2位 肉じゃが (15票)
3位 クリームシチュー (11票)

副菜 1位 バリバリサラダ (28票)

給食センターのホームページに、毎日の給食の写真をのせています。
🔍給食のこんだて 八丈 で検索すると出てきます。
八丈産の食材や、調理風景などをのせることもあります。
ぜひご覧ください。



今年度の給食は、
中学3年生 3月17日まで
小学生 3月22日まで
中学1・2年生 3月23日まで
となります。