令和5年　5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 月	牛乳　焼き鳥丼 ごま汁	★牛乳,鶏肉,★焼き刻みのり,厚削り,★白みそ	精白米,押し麦,★大豆油,上白糖,かたくり粉,★白すりごま	しょうが,にんじん,ねぎ,玉葱,えのきたけ,ごぼう,だいこん	641 23.3 19.2 2.2	791 28.2 22.6 2.6	Kcal g g g
2 火	牛乳　ご飯 和風ハンバーグ 野菜炒め　みそ汁	★牛乳,鶏肉,**ムロアジミンチ**,★ひじき,★白みそ,厚削り,★赤みそ	精白米,ごま油,★大豆油,上白糖,かたくり粉	しょうが,ごぼう,ねぎ,れんこん,にんじん,キャベツ,玉葱,★もやし,さやいんげん	584 25.4 15.0 1.6	717 30.9 17.1 1.8	Kcal g g g
3 水	憲法記念日						
4 木	みどりの日						
5 金	こどもの日						
8 月	***端午の節句メニュー*** 牛乳　ねぎ塩豚丼 みそ汁　かしわもち	★牛乳,豚肉,厚削り,★白みそ,★赤みそ,あずき(乾)	精白米,押し麦,★大豆油,ごま油,上新粉,上白糖,水あめ(酵素糖化)	にんにく,ねぎ,玉葱,にら,しめじ,キャベツ,にんじん	713 25.8 15.6 2.0	885 31.5 17.9 2.3	Kcal g g g
9 火	***郷土料理*** 牛乳　はんば飯　じゃこ和え じゃがいものそぼろ煮	★牛乳,**★はんばのり,**★油揚げ,鶏肉,厚削り,★ちりめんじゃこ	精白米,★大豆油,上白糖,ごま油,つきこんにゃく,じゃがいも	にんじん,玉葱,さやいんげん,だいこん,きゅうり	644 23.4 16.3 2.1	795 28.3 18.8 2.4	Kcal g g g
10 水	牛乳　カレーピラフ 豆乳クリーム煮 ごぼうと豆のサラダ	★牛乳,鶏肉,ウィンナー,★調製豆乳,★むき枝豆,★大豆	精白米,★大豆油,じゃがいも,米粉,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,コーン缶,エリンギ（水煮）,グリンピース,にんにく,クリームコーン缶,こまつな,ごぼう,キャベツ	663 22.9 20.3 2.4	820 27.7 24 2.8	Kcal g g g
11 木	牛乳　ご飯 魚のごまみそ焼き ひじきの甘辛炒め　みそ汁	★牛乳,**メジ切り身**,★白みそ,★赤みそ,鶏肉,★ひじき,厚削り	精白米,上白糖,★白すりごま,★大豆油,つきこんにゃく	にんにく,しょうが,にんじん,だいこん,キャベツ,玉葱,さやいんげん	601 28.5 15.1 2.0	739 35 17.2 2.3	Kcal g g g
12 金	***世界の料理（アメリカ）*** 牛乳　ハンバーガー コーンポテト　野菜スープ	★牛乳,豚ひき肉,ウィンナー,豚肉	丸パン,★パン粉,上白糖,かたくり粉,★大豆油,じゃがいも	玉葱,キャベツ,コーン缶,にんじん,さやいんげん	647 26.6 21.8 2.6	799 32.5 26 3	Kcal g g g
15 月	牛乳　ハヤシライス 大豆サラダ	★牛乳,豚肉,★大豆	精白米,つぶ麦,★大豆油,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,エリンギ（水煮）,にんじん,★ダイストマト缶,キャベツ,きゅうり,コーン缶	645 22.8 19.0 1.9	797 27.6 22.3 2.2	Kcal g g g
16 火	牛乳　鶏五目ご飯 高野豆腐の卵とじ 甘酢和え	★牛乳,鶏肉,豚肉,厚削り,★高野豆腐,★たまご	精白米,★大豆油,つきこんにゃく,上白糖,かたくり粉	にんじん,ごぼう,干し椎茸,玉葱,こまつな,はくさい,だいこん	636 27.9 20.5 2.3	785 34.2 24.3 2.7	Kcal g g g
17 水	牛乳　明日葉ジェノベーゼ フライドビーンズサラダ オレンジ	★牛乳,★ベーコン短冊,★大豆	スパゲティ,オリーブ油,じゃがいも,★大豆油,上白糖,かたくり粉	にんにく,玉葱,マッシュルーム,**あしたば**,キャベツ,きゅうり,にんじん,★オレンジ	627 23.5 21.5 2.0	773 28.5 25.6 2.3	Kcal g g g
18 木	牛乳　ご飯 鶏肉のピリ辛焼き れんこんの炒め物　みそ汁	★牛乳,鶏肉,豚肉,厚削り,★油揚げ,★白みそ,★赤みそ	精白米,上白糖,★大豆油	にんにく,れんこん,にんじん,玉葱,たけのこ(水煮),さやいんげん,★もやし	641 26.3 20.6 1.9	791 32.1 24.4 2.2	Kcal g g g
19 金	***食育の日　カミカミメニュー*** 牛乳　ガーリックチャーハン トビ団子の春雨スープ 切干の中華和え	★牛乳,豚肉,**トビミンチ**	精白米,★大豆油,かたくり粉,カット春雨,ごま油,上白糖	しょうが,にんにく,にんじん,エリンギ,えのきたけ,**生しいたけ**,グリンピース,ねぎ,はくさい,ごぼう,さやいんげん,切干しだいこん,きゅうり	587 23.1 14.2 2.4	721 27.9 16.1 2.8	Kcal g g g
22 月	牛乳　ピリ辛肉みそ丼 すまし汁	★牛乳,豚ひき肉,★大豆,★赤みそ,★むき枝豆,厚削り	精白米,押し麦,★大豆油,上白糖,かたくり粉	にんにく,玉葱,にんじん,コーン缶,干し椎茸,だいこん,こまつな	607 23.4 16.7 2.2	747 28.3 19.3 2.6	Kcal g g g
23 火	***八丈メニュー*** 牛乳　ご飯　メジメンチカツ 明日葉のごま和え　みそ汁	★牛乳,**メジミンチ**,厚削り,★白みそ,★赤みそ,★カットわかめ	精白米,★パン粉,薄力粉,大豆油,上白糖,★白すりごま	玉葱,にんにく,キャベツ,**あしたば**,にんじん,**生しいたけ**	744 22.0 27.3 1.9	925 26.5 33.1 2.2	Kcal g g g
24 水	牛乳　鶏塩うどん 青のり豆ポテト　りんご	★牛乳,厚削り,鶏肉,★大豆,★あおのり	うどん,ひまわり油,かたくり粉,**じゃがいも**,★大豆油	にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな,★りんご	706 23.0 30.5 1.9	876 27.8 37.3 2.2	Kcal g g g
25 木	牛乳　ご飯 キムチチゲ　春雨サラダ	★牛乳,厚削り,豚肉,★豆腐	精白米,★大豆油,上白糖,カット春雨,ごま油	にんじん,玉葱,はくさい,白菜キムチ,ねぎ,えのきたけ,だいこん,きゅうり	597 21.9 16.3 1.4	734 26.4 18.8 1.6	Kcal g g g
26 金	牛乳　ぶどうパン 魚のハーブ焼き　枝豆サラダ メキシカンスープ	★牛乳,**メダイ**,★むき枝豆,豚肉,★大豆	ぶどうパン,薄力粉,★パン粉,★大豆油	キャベツ,にんじん,コーン缶,にんにく,しょうが,玉葱,★**トマト**,さやいんげん	636 29.2 25.4 2.6	785 35.9 30.6 3	Kcal g g g
29 月	牛乳　カレーライス コールスロー	★牛乳,鶏肉	精白米,押し麦,★大豆油,薄力粉,じゃがいも,オリーブ油,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム,エリンギ（水煮）,コーン缶,キャベツ,きゅうり,レモン	688 19.7 22.6 1.9	853 23.5 27 2.2	Kcal g g g
30 火	牛乳　ご飯 卵の千草焼き じゃがいものきんぴら　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,つきこんにゃく,**じゃがいも**,★白炒りごま	にんじん,玉葱,グリンピース,はくさい,さやいんげん	601 21.1 16.2 1.8	739 25.3 18.7 2.1	Kcal g g g
31 水	牛乳 メジのミートソース風スパゲティ パリパリサラダ　くだものゼリー	★牛乳,**メジミンチ**,★粉寒天	スパゲティ,ひまわり油,★大豆油,薄力粉,ワンタンの皮,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,★**トマト**,コーン缶,キャベツ,みかん缶,パイン缶	638 25.4 19.1 1.8	788 30.9 22.4 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
※　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。
※　23日は、牛乳、ご飯以外に八丈産の食材を使用しています。

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。八丈産の食材や、調理風景などをのせることもあります。