



令和5年 6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木	牛乳 ご飯 厚揚げの旨煮 おかか和え	★牛乳,厚削り,豚肉,冷凍厚揚げ,粉カツオ	精白米,★大豆油,つきごんにゃく,上白糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,たけのこ(水煮),エリンギ(水煮),グリーンピース,はくさい,キャベツ	626 24.8 18.8 1.4	773 30.2 22.1 1.6	
2金	牛乳 ムロ入りチャーハン もやしとわかめのサラダ 卵スープ	★牛乳,△ アジミンチ ,★赤みそ,★カッタわかめ,豚肉,★たまご	精白米,★大豆油,上白糖,ごま油,かたくり粉	しょうが,にんじん,玉葱,グリーンピース,★もやし,こまつな, 王し椎茸 ,チンゲン菜	592 22.9 16.7 2.4	729 27.7 19.3 2.8	
5月	6月4~10日は歯と口の健康週間♡						
	牛乳 きんぴら丼♡ みそ汁	★牛乳,豚肉,厚削り,★白みそ,★赤みそ	精白米,押し麦,★大豆油,つきごんにゃく,上白糖,★白炒りごま	玉葱,ごぼう,にんじん,キャベツ,さやいんげん	601 20.2 13.3 1.9	741 24.2 14.9 2.2	
6火	牛乳 もち麦ご飯♡ メジの酢豚風 野菜の中華和え	★牛乳, メジマクロ	精白米,もち麦,上白糖,かたくり粉,大豆油, じゃがいも ,ごま油	しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ(水煮), 王し椎茸 ,青ピーマン,はくさい,だいこん,こまつな	779 23.3 29.2 1.6	972 28.2 35.6 1.8	
7水	牛乳 ツナピラフ 切干大根サラダ♡ コーンスープ	★牛乳, ツナ ,鶏肉,★調理用牛乳	精白米,★大豆油,上白糖,ごま油	玉葱,にんじん,エリンギ(水煮),グリーンピース,切干しだいこん,キャベツ,きゅうり,とうもろこし缶詰(ケ-),コーン缶,さやいんげん	627 22.6 16.7 2.2	775 27.3 19.3 2.6	
8木	牛乳 ご飯 鶏肉の玉ねぎソースがけ コロコロこんにゃく♡ みそ汁	★牛乳,鶏肉,豚肉,厚削り,★白みそ,★赤みそ	精白米,★大豆油,上白糖,かたくり粉,板こんにゃく	玉葱,エリンギ(水煮),にんじん,さやいんげん,★もやし	622 24.7 19.3 1.8	768 30 22.7 2.1	
9金	牛乳 きなこ揚げパン♡ 枝豆サラダ キャベツとウインナのスープ	★牛乳,★きな粉(大豆),★むき枝豆,豚肉,ウインナー	コッパパン,大豆油,上白糖,オリーブ油, じゃがいも	キャベツ,★もやし,コーン缶,セロリ,玉葱,にんじん	651 21.4 30.3 1.8	806 25.7 37 2.1	
12月	牛乳 ポークチャップライス コーンサラダ	★牛乳,豚肉	精白米,つぶ麦,★大豆油,薄力粉,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,青ピーマン,キャベツ,しめじ,グリーンピース,コーン缶,きゅうり	612 20.9 16.1 1.6	755 25.1 18.5 1.8	
13火	牛乳 ご飯 トビ入り卵焼き みそ汁 もやしのカレー炒め	★牛乳, トビミンチ ,★たまご,豚肉,厚削り,★白みそ,★赤みそ	精白米,★大豆油,上白糖, じゃがいも	しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,★もやし,さやいんげん, 生しいたけ	591 23.6 16.1 1.9	728 28.6 18.5 2.2	
14水	牛乳 スパゲティクリームソース 大豆サラダ 八丈フルーツレモンゼリー	★牛乳,鶏肉,★調理用牛乳,★粉チーズ,★大豆,★寒天	スパゲティ,ひまわり油,★大豆油,★無塩バター,薄力粉,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,エリンギ(水煮),さやいんげん,キャベツ,きゅうり,コーン缶, 八丈フルーツレモンゼリー	699 24.3 26.0 2.2	868 29.5 31.4 2.6	
15木	牛乳 ご飯 八宝菜 チャプチェ	★牛乳,豚肉,★うすら卵(水煮缶詰)	精白米,★大豆油,かたくり粉,上白糖,普通はるさめ(乾),ごま油	しょうが,にんじん,玉葱,はくさい,たけのこ(水煮),ねぎ,きくらげ,にんにく,干し椎茸,キャベツ,さやいんげん	614 22.4 16.5 1.5	758 27 19.1 1.7	
16金	郷土料理~長野~ 牛乳 キムタクご飯 山賊焼き 具たくさんみそ汁		★牛乳,豚ひき肉,鶏肉,厚削り,冷凍厚揚げ,★白みそ,★赤みそ	しょうが,にんじん,白菜キムチ,だいこん,つば漬け,にんにく,だいこん,ごぼう,しめじ,ねぎ	719 26.6 31.4 2.4	894 32.5 38.4 2.8	
19月	食育の日 牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁		★牛乳,鶏肉,★高野豆腐(細切り),厚削り,★赤みそ,★白みそ	玉葱,にんじん,干し椎茸,さやいんげん,はくさい,だいこん	601 23.9 16.2 1.9	741 29 18.7 2.2	
20火	牛乳 八丈メニュー 牛乳 ムロ節ご飯 鶏肉じゃが 明日葉の海苔酢あえ	★牛乳,△ ムロ節 ,鶏肉,厚削り,★焼き刻みのり	精白米,★大豆油,つきごんにゃく, じゃがいも ,上白糖	にんじん,玉葱,グリーンピース,キャベツ, あしたは	657 31.0 14.0 1.8	814 38.2 15.8 2.1	
21水	牛乳 ジャージャー麺 かんもチップス オレンジ	★牛乳,豚ひき肉,★赤みそ	蒸し中華めん,★大豆油,上白糖,ごま油,かたくり粉,さつまいも	にんにく,しょうが, 王し椎茸 ,にんじん,たけのこ(水煮),玉葱,★もやし,きゅうり,★オレンジ	680 22.5 27.7 2.2	843 27.2 33.6 2.6	
22木	牛乳 ご飯 キンメとメダイの竜田揚げ 煮びたし みそ汁	★牛乳, メダイ , きんめだい ,厚削り,★油揚げ,★豆腐,★カッタわかめ,★白みそ,★赤みそ	精白米,かたくり粉,大豆油,上白糖	しょうが,こまつな,キャベツ,にんじん,玉葱	694 25.6 25.5 1.7	862 31.2 30.8 2	
23金	牛乳 食パン ポテトグラタン 夏野菜のミネストローネ ブドウとリンゴのジャム	★牛乳,★調理用牛乳,鶏肉,★ミックスチーズ,豚肉	食パン,上白糖,★大豆油,薄力粉, じゃがいも	★りんご,ぶどうジュース,レモン,玉葱,にんじん,エリンギ(水煮),にんにく,なす,青ピーマン,コーン缶,★ダイスタマト缶	629 21.4 22.0 2.1	777 25.7 26.2 2.4	
26月	世界の料理~インド~ 牛乳 ターメリックライス ダルカレー(豆のカレー) カチュンバル(インド風スパイスサラダ)		★牛乳,豚ひき肉,ひよこまめ(ゆで),★大豆	しょうが,セロリ,玉葱,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,コーン缶,キャベツ,きゅうり,★トマト,レモン	638 20.8 15.7 2.0	789 25 18 2.3	
27火	牛乳 ご飯 魚の照り焼き 野菜炒め みそ汁	★牛乳, メジ切り身 ,厚削り,★白みそ,★赤みそ	精白米,上白糖,★大豆油, じゃがいも	しょうが,にんじん,キャベツ,★もやし,はくさい,さやいんげん	567 26.6 12.9 1.8	697 32.5 14.4 2.1	
28水	牛乳 アマトリチャーナ キャベツサラダ りんご蒸しパン	★牛乳,豚肉	スパゲティ,ひまわり油,★大豆油,薄力粉,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,青ピーマン,エリンギ(水煮),★ダイスタマト缶,コーン缶,キャベツ,★もやし,★りんご缶	707 25.6 18.9 1.9	879 31.2 22.2 2.2	
29木	牛乳 枝豆ご飯 肉豆腐 レモン和え	★牛乳,★むき枝豆,厚削り,豚肉,★豆腐	精白米,★大豆油,しらたき,上白糖	にんじん,玉葱,干し椎茸,ねぎ,はくさい,キャベツ,レモン	591 24.1 15.6 2.0	728 29.2 17.9 2.3	
30金	牛乳 明日葉チャーハン ムロ餃子のスープ 大根の中華サラダ	★牛乳,豚ひき肉,★赤みそ,△ アジ餃子(漁協)	精白米,★大豆油,上白糖,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん, あしたは ,ねぎ,たけのこ(水煮),はくさい,にら,だいこん	610 20.2 17.2 2.4	752 24.2 20 2.8	

※ 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。
 ※ 6月4~10日は歯と口の健康週間です。カミカミメニューに♡マークをつけています。
 ※ 八丈産の食材には下線()を引いています。
 ※ 20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。QRコードを読み取ってご覧ください。

