



# 令和5年 9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
4月	牛乳 ポークカレーライス コールスロー	★牛乳,豚肉	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,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,レモン果汁	684 21.0 21.5 1.8	849 25.2 25.6 2.1	Kcal g g g
5火	<b>山口料理</b> 牛乳 ご飯 チキンチキンごぼう 酢の物 けんちょう汁	★牛乳,鶏肉,★むぎ枝豆,★カットわかめ,厚削り,★豆腐	精白米,かたくり粉,大豆油,上白糖,板こんにゃく	ごぼう,にんじん,きゅうり,★もやし,れんこん,だいこん,こねぎ	655 22.5 21.5 1.8	811 27.2 25.6 2.1	Kcal g g g
6水	牛乳 キムチチャーハン 肉団子の春雨スープ フルーツボンチ	★牛乳,豚肉,鶏肉	精白米,★大豆油,かたくり粉,カット春雨,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,白菜キムチ,グリーンピース,ねぎはくさい,ごぼう,干し椎茸,さやいんげん,みかん缶,黄桃缶,りんご缶,パイナップル缶	633 23.6 15.6 1.9	782 28.6 17.9 2.2	Kcal g g g
7木	牛乳 ご飯 高野豆腐の卵とじ こまつなサラダ	★牛乳,鶏肉,厚削り,★高野豆腐,★たまご,ツナ	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,グリーンピース,こまつな,★もやし	641 28.8 20.9 1.5	793 35.4 24.8 1.7	Kcal g g g
8金	<b>フランス料理</b> 牛乳 食パン マーマレード 魚のプロバンス風 フレンチドレッシングサラダ ポトフ	★牛乳,メダイ,ウィンナー	食パン,★大豆油,上白糖,じゃがいも	★マーマレード,にんにく,玉葱,★トマト,コーン缶,キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン果汁,さやいんげん	615 23.9 20.7 2.3	759 29 24.5 2.7	Kcal g g g
11月	牛乳 揚げ魚のココロコ丼 みそ汁	★牛乳,メダイ,厚削り,★油揚げ,★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,しめじ,キャベツ	658 27.0 23.4 2.0	815 33 28 2.3	Kcal g g g
12火	牛乳 ゆかりご飯 里芋の肉じゃが風 大根サラダ	★牛乳,豚肉,厚削り	精白米,★大豆油,つきこんにゃく,★さといも,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,グリーンピース,だいこん,きゅうり	617 20.7 14.3 2.0	762 24.8 16.2 2.3	Kcal g g g
13水	牛乳 鮭のクリームスパゲティ フライドビーンズサラダ オレンジ	★牛乳,★調理用牛乳,★粉チーズ,★大豆,さげフレーク	スパゲティ,ひまわり油,★大豆油,★無塩バター,薄力粉,かたくり粉,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,エリンギ(水煮),さやいんげん,キャベツ,★もやし,★オレンジ	696 24.9 26.8 1.9	864 30.3 32.5 2.2	Kcal g g g
14木	<b>ハズメニュー</b> 牛乳 ご飯 トビ入り卵焼き 白滝と根菜の炒めもの みそ汁	★牛乳,トビミンチ,★たまご,豚肉,厚削り,★豆腐,★白みそ,★赤みそ	精白米,★大豆油,上白糖,しらたき,ごま油	しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ(水煮),ねぎ,★さといも,さやいんげん,れんこん	600 24.8 16.8 1.9	739 30.2 19.5 2.2	Kcal g g g
15金	牛乳 ビーンズピラフ カレースープ キャベツサラダ	★牛乳,鶏肉,★大豆,ひよこまめ(ゆで),豚肉,ウィンナー	精白米,★大豆油,じゃがいも,上白糖	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,さやいんげん,きゅうり	590 22.3 17.9 1.9	726 26.9 20.9 2.2	Kcal g g g
18月	敬老の日						
19火	<b>食育の日 カミカミメニュー</b> 牛乳 麻婆豆腐丼 切干大根の中華スープ	★牛乳,豚ひき肉,★豆腐,★赤みそ,豚肉	精白米,押し麦,★大豆油,上白糖,ラー油,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),玉葱,干し椎茸,ねぎ,グリーンピース,切干しだいこん,はくさい,えのきたけ	614 23.6 15.9 2.4	758 28.6 18.3 2.8	Kcal g g g
20水	<b>お彼岸メニュー</b> 牛乳 きのご飯 豚汁 甘酢和え おはぎ(きなこ,ごま,あんこ)	★牛乳,鶏肉,厚削り,豚肉,★豆腐,★赤みそ,★白みそ	精白米,★大豆油,上白糖,板こんにゃく,おはぎ	えのきたけ,干し椎茸,さやいんげん,ごぼう,だいこん,キャベツ,はくさい	689 24.1 13.4 2.3	855 29.2 15 2.7	Kcal g g g
21木	牛乳 スパゲティナポリタン カリカリごぼうサラダ カルピスゼリー	★牛乳,ウィンナー,★粉寒天	スパゲティ,★大豆油,上白糖,★カルピス原液	にんじん,玉葱,マッシュルーム,エリンギ(水煮),青ピーマン,★ダイズトマト缶,★トマト,キャベツ,きゅうり,ごぼう,みかん缶	632 21.2 19.6 1.8	781 25.5 23.1 2.1	Kcal g g g
22金	牛乳 白飯 魚のあずま煮 さつまいもとひじきの煮物 みそ汁	★牛乳,メダイ,鶏肉,★ひじき,★油揚げ,厚削り,★白みそ,★赤みそ	精白米,かたくり粉,大豆油,上白糖,ひまわり油,さつまいも,つきこんにゃく	しょうが,にんじん,さやいんげん,玉葱,はくさい	725 28.0 24.5 1.9	902 34.3 29.5 2.2	Kcal g g g
25月	牛乳 ポークストロガノフライス レモンドレッシングサラダ	★牛乳,豚肉	精白米,つぶ麦,★大豆油,上白糖,★生クリーム(乳脂肪)	にんにく,にんじん,玉葱,エリンギ(水煮),★ダイズトマト缶,グリーンピース,コーン缶,キャベツ,レモン果汁	607 20.0 17.7 1.6	749 23.9 20.6 1.8	Kcal g g g
26火	牛乳 ご飯 厚揚げの旨煮 じゃこ和え	★牛乳,厚削り,豚肉,冷凍厚揚げ,★ちりめんじゃこ	精白米,つぶ麦,★大豆油,つきこんにゃく,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,キャベツ,★もやし	634 25.0 20.1 1.4	784 30.4 23.7 1.6	Kcal g g g
27水	牛乳 ココア揚げパン 枝豆サラダ キャベツとウインナーのスープ	★牛乳,★むぎ枝豆,豚肉,ウィンナー	コッペパン,大豆油,上白糖,オリーブ油,じゃがいも	キャベツ,コーン缶,玉葱,セロリー,にんじん	599 18.7 28.7 1.7	738 22.2 34.9 2	Kcal g g g
28木	牛乳 白飯 鶏肉の味噌焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	★牛乳,鶏肉,★赤みそ,★白みそ,厚削り	精白米,上白糖,★大豆油,つきこんにゃく,じゃがいも,★白炒りごま	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん	603 27.4 14.1 1.8	743 33.5 15.9 2.1	Kcal g g g
29金	<b>お月見メニュー</b> 牛乳 月見うどん 海藻サラダ みたらし団子	★牛乳,厚削り,鶏肉,★油揚げ,★うすら卵(水煮缶詰),★カットわかめ,★海藻ミックス	うどん,ひまわり油,上白糖,★大豆油,ごま油,冷凍白玉団子,かたくり粉,★さといも	干し椎茸,にんじん,玉葱,ねぎ,キャベツ,だいこん,★もやし	599 20.5 18.9 2.5	738 24.6 22.2 2.9	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。  
 ※ 八丈産の食材には下線( )を引いています。

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。

