



令和5年 10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	その他調味料	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
						小学校	中・高	Kcal
2月	牛乳 三色丼 ごま汁	★牛乳,★たまご,鶏肉,厚削り,白みそ	精白米,つば麦,大豆油,上白糖,かたくり粉,さといも,★白すりごま	ごまつな,しょうが,玉葱,ごぼう,にんじん,だいこん	食塩,しょうゆ,酒,本みりん	647 27.3 20.9 2.1	801 33.4 24.8 2.4	Kcal g g g
3火	牛乳 高菜チャーハン 豆腐とわかめのスープ チャブチエ	★牛乳,豚ひき肉,★豆腐,カットわかめ,豚肉	精白米,大豆油,ごま油,上白糖,普通はるさめ	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,たかな漬,たけのこ(水煮),★もやし,王し推賞,玉葱,キャベツ,さやいんげん	しょうゆ,チキンストック,食塩,白こしょう,酒	575 19.8 15.2 2.4	707 23.7 17.4 2.8	Kcal g g g
4水	牛乳 ツナの和風スパゲティ 大豆サラダ みかんゼリー	★牛乳,ツナライトフレック,大豆,寒天	スパゲティ,ひまわり油,大豆油,かたくり粉,上白糖,ごま油	にんにく,にんじん,玉葱,エリンギ,ごまつな,キャベツ,きゅうり,みかん缶	本みりん,チキンストック,食塩,白こしょう,しょうゆ,穀物酢	621 27.9 18.5 1.7	767 34.2 21.7 2	Kcal g g g
5木	八丈町防災の日 ～α化米と乾物を食べよう～ 牛乳 ご飯(α化米と白米) 高野豆腐の酢豚風 切干大根サラダ	★牛乳,★高野豆腐	精白米,α化米,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,王し推賞,青ピーマン,切干しだいこん,キャベツ	しょうゆ,酒,チキンストック,★トマトケチャップ,穀物酢	773 18.2 30.1 1.6	964 21.6 36.7 1.8	Kcal g g g
6金	牛乳 食パン イチゴジャム オムレツ コーンサラダ きのこ野菜のスープ	★牛乳,豚ひき肉,★たまご,鶏肉	食パン,大豆油,上白糖	いちごジャム,玉葱,キャベツ,★もやし,コーン缶,マッシュルーム,エリンギ,にんじん	食塩,白こしょう,★トマトケチャップ,赤ワイン,★ウスターソース,穀物酢,パセリ,チキンストック,パセリ	639 25.8 24.2 2.4	790 31.5 29.1 2.8	Kcal g g g
9月	スポーツの日 							
10火	牛乳 ターメリックライスクリームソースがけ 根菜サラダ	★牛乳,鶏肉,★調理用普通牛乳,★粉チーズ	精白米,大豆油,薄力粉,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,エリンギ,しめじ,グリーンピース,れんこん,だいこん,ごぼう	ターメリック,チキンストック,食塩,白こしょう,穀物酢,しょうゆ	653 19.6 21.6 1.8	808 23.4 25.7 2.1	Kcal g g g
11水	牛乳 ご飯 ガリバタ肉じゃが ゆかり和え	★牛乳,豚肉	精白米,つば麦,大豆油,じゃがいも,上白糖,★有塩バター	にんにく,にんじん,玉葱,さやいんげん,キャベツ,きゅうり	本みりん,しょうゆ,食塩,穀物酢,ゆかりご飯の素	617 21.1 13.9 1.4	762 25.3 15.7 1.6	Kcal g g g
12木	牛乳 肉みそうどん レモン和え 明日葉蒸しパン	★牛乳,豚ひき肉,大豆,厚削り,赤みそ,★調理用豆乳	うどん,ひまわり油,大豆油,上白糖,かたくり粉,薄力粉	にんにく,王し推賞,にんじん,玉葱,グリーンピース,はくさい,キャベツ,レモン果汁,明日葉パウダー	食塩,しょうゆ,酒,ベーキングパウダー	749 30.2 22.2 2.1	933 37.2 26.5 2.4	Kcal g g g
13金	牛乳 さつまいもの日 牛乳 さつまいもご飯 トミメのフライ 肉野菜炒め みそ汁	★牛乳,ナメモンガラ(トミメ),豚肉,厚削り,白みそ,赤みそ	精白米,さつまいも,薄力粉,パン粉,大豆油	しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,はくさい,生しいたげ	酒,食塩,白こしょう,★中濃ソース	667 22.5 21.2 2.1	827 27.2 25.2 2.4	Kcal g g g
16月	牛乳 回鍋肉丼 卵スープ	★牛乳,豚肉,赤みそ,★たまご	精白米,つば麦,大豆油,上白糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,キャベツ,青ピーマン,王し推賞,チンゲン菜	白こしょう,チキンストック,トウパンジャン,酒,★しょうゆ,食塩	617 26.2 16.9 2.2	762 32 19.6 2.6	Kcal g g g
17火	牛乳 わかめご飯 ツナのカレー豆腐 明日葉と糸寒天のサラダ	★牛乳,わかめご飯の素,厚削り,★豆腐,ツナ	精白米,大豆油,上白糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,玉葱,キャベツ,王し推賞,あしたば,★もやし,糸寒天	本みりん,しょうゆ,カレー粉,穀物酢	587 24.7 15.0 2.0	723 30 17.1 2.3	Kcal g g g
18水	牛乳 アマトリチャーナ 揚げじゃがいもサラダ りんご	★牛乳,豚肉,★むぎ枝豆	スパゲティ,ひまわり油,大豆油,薄力粉,じゃがいも,上白糖,ごま油	にんにく,にんじん,玉葱,青ピーマン,エリンギ,★トマト缶,★トマト,れんこん,コーン缶,ごぼう,★りんご	赤ワイン,チキンストック,★トマトケチャップ,食塩,白こしょう,★中濃ソース,一味,穀物酢,しょうゆ	730 25.1 25.7 1.8	908 30.5 31 2.1	Kcal g g g
19木	食育の日 カミカミメニュー 牛乳 もち麦ご飯 鶏肉のさっぱりソースがけ きんぴらごぼう みそ汁	★牛乳,鶏肉,厚削り,★油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,もち麦,大豆油,上白糖,ごま油,つきごんにゃく,★白炒りごま,さといも	しょうが,ねぎ,ごぼう,にんじん,れんこん,玉葱,さやいんげん	酒,しょうゆ,穀物酢,本みりん,一味	643 24.7 20.3 1.8	795 30 24 2.1	Kcal g g g
20金	ドイツ料理 牛乳 ウィンナードッグ ジャーマンポテト アイントプフ	★牛乳,ウィンナー(ロング),★ペーコン短冊,レンズまめ	コッペパン,上白糖,大豆油,じゃがいも	玉葱,にんにく,にんじん,キャベツ,さやいんげん	★トマトケチャップ,★ウスターソース,赤ワイン,食塩,白こしょう,チキンストック	673 23.3 28.1 2.8	834 28.2 34.1 3.3	Kcal g g g
23月	牛乳 ご飯 里芋入りカレー キャベツサラダ	★牛乳,豚ひき肉,大豆	精白米,押し麦,大豆油,薄力粉,さといも,上白糖	しょうが,セロリ,にんじん,玉葱,エリンギ,グリーンピース,コーン缶,キャベツ	カレー粉,★トマトケチャップ,チキンストック,食塩,しょうゆ,★ウスターソース,白こしょう,穀物酢,パセリ	632 21.2 16.6 1.7	781 25.5 19.2 2	Kcal g g g
24火	長崎料理 牛乳 ちゃんぽん 青のり豆ポテト 冷凍みかん	★牛乳,豚肉,★うすら卵,★焼き竹輪,大豆,あおのり	★冷凍チャンポン麺,ひまわり油,大豆油,かたくり粉,じゃがいも	しょうが,にんじん,たけのこ,玉葱,キャベツ,★もやし,チンゲン菜,みかん	チキンストック,食塩,白こしょう,しょうゆ	750 28.0 28.5 2.3	934 34.3 34.7 2.7	Kcal g g g
25水	牛乳 ご飯 メダイのごまだれ焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁	★牛乳,メダイ,ひじき,★油揚げ,大豆,厚削り,白みそ,赤みそ,カットわかめ	精白米,★白炒りごま,★白すりごま,上白糖,大豆油,つきごんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ	しょうゆ,本みりん	620 25.5 17.6 2.2	765 31.1 20.5 2.6	Kcal g g g
26木	牛乳 ムロ入りチャーハン 中華風野菜スープ 野菜チップス	★牛乳,ムロアジミンチ,赤みそ,豚肉	精白米,ごま油,上白糖,さつまいも,大豆油	しょうが,にんじん,玉葱,グリーンピース,たけのこ,はくさい,にら,西洋かぼちゃ,れんこん	食塩,しょうゆ,酒,本みりん,トウパンジャン,チキンストック,白こしょう	624 21.2 18.5 2.2	771 25.5 21.7 2.6	Kcal g g g
27金	十三夜メニュー 牛乳 栗ご飯 厚揚げの肉豆腐 甘酢和え	★牛乳,鶏肉,★油揚げ,厚削り,豚肉,★冷凍厚揚げ	精白米,むぎ粟,大豆油,上白糖,しらたき	にんじん,玉葱,王し推賞,ねぎ,キャベツ,はくさい	食塩,しょうゆ,酒,本みりん,穀物酢	657 30.7 22.4 2.1	814 37.8 26.7 2.4	Kcal g g g
30月	牛乳 ねぎ豚豚丼 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,ごま油	にんにく,ねぎ,★もやし,玉葱,にら,しめじ,キャベツ,にんじん	酒,食塩,白こしょう	592 23.8 15.9 1.9	729 28.9 18.3 2.2	Kcal g g g
31火	ハロウィンメニュー 牛乳 チキンライス オニオンスープ パンプキンケーキ	★牛乳,鶏肉,ウィンナー,★たまご,★調理用牛乳	精白米,大豆油,上白糖,★無塩バター,薄力粉	にんじん,玉葱,コーン缶,グリーンピース,キャベツ,パンプキンペースト	食塩,カレー粉,チリパウダー,★トマトケチャップ,白こしょう,チキンストック,パセリ,ベーキングパウダー	710 21.9 19.9 2.0	882 26.4 23.5 2.3	Kcal g g g

※ 都合により献立及び食材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。

