



# 令和5年 11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
1水	牛乳 ご飯 メダイのカレー焼き ひじきと大根の甘辛炒め みそ汁	★牛乳、メダイ、鶏肉、★ひじき、厚削り、白みそ、赤みそ	精白米、上白糖、薄力粉、★大豆油、つきこんにやく、じゃがいも	しょうが、にんじん、だいこん、玉葱、生しいたげ、さやいんげん	★こいくちしょうゆ、酒、カレールー粉、本みりん	608 24.4 17.0 2.1	750 29.6 19.7 2.4	Kcal g g g
2木	牛乳 貝だくさんカルボナーラ かんもバリバリサラダ ぶどうゼリー	★牛乳、★ベーコン短冊、★調理用普通牛乳、★粉チーズ、粉寒天	スパゲティ、ひまわり油、★大豆油、薄力粉、さつまいも、はちみつ、上白糖	にんにく、玉葱、エリンギ、コーン缶、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、きゅうり、ぶどうジュース	チキンストック、食塩、黒こしょう、穀物酢、からし	757 22.1 31.2 1.9	944 26.6 38.2 2.2	Kcal g g g
3金	文化の日							
6月	牛乳 揚げ魚のみそごまだれ丼 明日葉白玉入りフルーツポンチ	★牛乳、メダイ、赤みそ、粉寒天	精白米、かたくり粉、大豆油、上白糖、★白すりごま、★白炒りごま、白玉粉	しょうが、にんじん、にら、★もやし、みかん缶、パイン缶、★黄桃缶	本みりん、★こいくちしょうゆ、明日葉パウダー	707 23.2 25.4 1.1	879 28.1 30.6 1.2	Kcal g g g
7火	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、つば麦、★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	★こいくちしょうゆ、酒、穀物酢	591 21.9 16.3 1.4	728 26.4 18.8 1.6	Kcal g g g
8水	いい歯の日 カミカミメニュー 牛乳 枝豆じゃこごはん 卵の干草焼き れんこんの炒め物 みそ汁	★牛乳、★むぎ枝豆、★ちりめんじゃこ、鶏肉、★ひじき、★たまご、豚肉、厚削り、★油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、★大豆油、上白糖	にんじん、玉葱、グリーンピース、れんこん、だけのこ、さやいんげん、はくさい	食塩、酒、★こいくちしょうゆ	633 25.9 18.8 2.2	782 31.6 22.1 2.6	Kcal g g g
9木	牛乳 ツナと明日葉のチャーハン ワントンスープ 大学芋	★牛乳、ツナ、豚肉	精白米、★大豆油、上白糖、ごま油、ワントンの皮、さつまいも、水あめ、★黒炒りごま	しょうが、にんにく、にんじん、あしたば、ねぎ、だけのこ、はくさい、にら	食塩、★こいくちしょうゆ、酒、トウバンジャン、チキンストック、白こしょう	706 21.1 21.8 2.1	877 25.3 26 2.4	Kcal g g g
10金	牛乳 メジメンチカツバーガー ピーズチャウダー	★牛乳、メジミンチ、豚肉、★大豆、ひよこまめ、ビーンズ、ピューレ(白いんげん)、★調理用豆乳	丸パン、★パン粉、薄力粉、大豆油	玉葱、にんにく、キャベツ、にんじん、はくさい、グリーンピース	白こしょう、★トマトケチャップ、★中濃ソース、食塩、チキンストック、米粉	664 25.4 25.6 2.4	823 30.9 30.9 2.8	Kcal g g g
13月	牛乳 チキンカレーライス 野菜サラダ	★牛乳、鶏肉	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、玉葱、にんじん、マッシュルーム、エリンギ、キャベツ、ごまつな	カレー粉、チキンストック、ベリーフパウダー、★トマトケチャップ、★ウスターソース、★こいくちしょうゆ、オースパイス、食塩、白こしょう、穀物酢、パセリ	682 19.7 22.5 1.8	846 23.5 26.9 2.1	Kcal g g g
14火	八丈メニュー 牛乳 △口籠ご飯 里芋のごま味噌煮 明日葉のさっぱり和え	★牛乳、△口籠、豚肉、厚削り、白みそ	精白米、★大豆油、つきこんにやく、さといも、上白糖、ごま油、★白すりごま	しょうが、にんじん、玉葱、さやいんげん、キャベツ、★もやし、あしたば、レモン果汁	★こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、からし	662 32.1 16.6 1.8	820 39.6 19.2 2.1	Kcal g g g
15水	油祝いメニュー 牛乳 ご飯 鶏肉の唐揚げ もやしのカレー炒め みそけんちん汁	★牛乳、鶏肉、豚肉、★豆腐、厚削り、赤みそ、白みそ	精白米、上白糖、かたくり粉、薄力粉、大豆油、板こんにやく	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、★もやし、さやいんげん、ごぼう、だいこん	酒、食塩、チキンストック、カレールー粉、本みりん	723 24.0 29.0 1.5	899 29.1 35.3 1.7	Kcal g g g
16木	牛乳 メダイのミートソース風スパゲティ キャベツサラダ オレンジ	★牛乳、メダイミンチ	スパゲティ、ひまわり油、★大豆油、薄力粉、オリーブ油、上白糖	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、コーン缶、グリーンピース、だいこん、きゅうり	チキンストック、★トマトケチャップ、★トマトピューレ、食塩、白こしょう、赤ワイン、★ウスターソース、パセリ、穀物酢、パセリ	622 24.0 19.2 1.8	768 29.1 22.6 2.1	Kcal g g g
17金	京都メニュー 牛乳 ご飯 プリプリ中華炒め 青梗菜のスープ 抹茶ミルクゼリー	★牛乳、鶏肉、★うすら卵、豚肉、粉寒天、★調理用普通牛乳	精白米、つば麦、★大豆油、板こんにやく、上白糖、ごま油、甘納豆(あずき)	にんにく、しょうが、にんじん、だけのこ、王し椎茸、玉葱、チンゲン菜、にら	★こいくちしょうゆ、トウバンジャン、穀物酢、チキンストック、食塩、白こしょう、酒、抹茶	580 20.3 16.1 1.5	713 24.3 18.5 1.7	Kcal g g g
20月	牛乳 焼き鳥丼 白玉団子汁	★牛乳、鶏肉、★焼き刻みのり、厚削り、★油揚げ	精白米、押し麦、★大豆油、上白糖、かたくり粉、冷凍白玉団子	しょうが、にんじん、ねぎ、玉葱、★もやし、えのきたけ、王し椎茸、ごぼう、だいこん	★こいくちしょうゆ、酒、食塩	638 23.0 16.7 2.1	789 27.8 19.3 2.4	Kcal g g g
21火	三原小学校リクエスト給食 牛乳 トピ入りみそラーメン 切干大根サラダ みかん	★牛乳、上ビミンチ、赤みそ	冷凍ラーメン、★大豆油、上白糖、ごま油	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、ごまつな、切干しいたご、みかん	チキンストック、酒、★こいくちしょうゆ、トウバンジャン、穀物酢	597 25.2 19.2 2.5	736 30.7 22.6 2.9	Kcal g g g
22水	牛乳 食パン 手づくりリンゴジャム グラタン 野菜スープ	★牛乳、★調理用普通牛乳、鶏肉、★ミックスチーズ、豚肉	食パン、上白糖、★大豆油、薄力粉、マカロニ	★りんご、レモン果汁、玉葱、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、さやいんげん	白ワイン、チキンストック、食塩、白こしょう、ベリーフパウダー、パセリ	644 22.6 22.8 2.4	797 27.3 27.3 2.8	Kcal g g g
23木	勤労感謝の日							
24金	和食の日 牛乳 ご飯 魚のねぎ塩焼き ごまみそ和え みそ汁	★牛乳、メダイ、赤みそ、厚削り、★豆腐、白みそ、★カットわかめ	精白米、ごま油、上白糖、★大豆油、★白すりごま、じゃがいも	しょうが、ねぎ、キャベツ、ごまつな、にんじん、王し椎茸	酒、食塩、白こしょう、★こいくちしょうゆ	579 23.8 15.9 1.9	712 28.9 18.3 2.2	Kcal g g g
27月	牛乳 チリコンカンライス 大根サラダ	★牛乳、豚ひき肉、★大豆	精白米、★大豆油、薄力粉、ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、コーン缶、グリーンピース、だいこん、きゅうり	ターメリック、赤ワイン、★トマトケチャップ、★トマトピューレ、★中濃ソース、★ウスターソース、カレー粉、チリパウダー、食塩、白こしょう、穀物酢、★こいくちしょうゆ	654 24.4 19.0 1.6	810 29.6 22.3 1.8	Kcal g g g
28火	牛乳 里芋ご飯 おでん ごぼうチップス	★牛乳、豚肉、厚削り、鶏肉、冷凍厚揚げ、★焼き竹輪、★さつま揚げ、うすら卵	精白米、★大豆油、さといも、上白糖、板こんにやく、かたくり粉	にんじん、えのきたけ、だいこん、さやいんげん、ごぼう	★こいくちしょうゆ、食塩、本みりん、★真昆布、酒	650 23.4 21.7 2.3	804 28.3 25.8 2.7	Kcal g g g
29水	牛乳 ご飯 鶏肉のピリ辛焼き 白滝と明日葉の炒めもの みそ汁	★牛乳、鶏肉、豚肉、厚削り、白みそ、赤みそ	精白米、上白糖、★大豆油、しらたき、ごま油	にんにく、にんじん、だけのこ、あしたば、玉葱、★もやし、さやいんげん	★こいくちしょうゆ、本みりん、トウバンジャン、白こしょう、酒	611 24.6 19.4 1.9	754 29.9 22.8 2.2	Kcal g g g
30木	スペイン料理 牛乳 バリエア スパニッシュオムレツ コシード	★牛乳、鶏肉、★ベーコン短冊、★たまご、豚肉、ウィンナー、ひよこまめ	精白米、★大豆油、じゃがいも	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム、赤ピーマン、青ピーマン、キャベツ	食塩、ターメリック、白ワイン、チキンストック、白こしょう	665 26.1 22.8 2.7	824 31.8 27.3 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。  
 ※ 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。

