



令和5年 12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金	山梨メニュー 牛乳 ほうとう レモン和え 信玄餅風白玉	★牛乳、厚削り、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、きな粉(大豆)	冷凍ほうとう、ひまわり油、上白糖、冷凍白玉団子、黒砂糖	西洋かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、ねぎ、生しいたげ、はくさい、キャベツ、レモン果汁	真昆布、こいくちしょうゆ、食塩	609 23.7 15.1 2.5	751 28.7 17.2 2.9	Kcal g g g
4月	牛乳 あんかけ丼 わかめと大根のスープ	★牛乳、豚肉、カットわかめ	精白米、押し麦、大豆油、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、はくさい、たけのこ、チンゲン菜、だいこん	チキンストック、食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、酒	569 22.8 14.2 2.1	699 27.6 16.1 2.4	Kcal g g g
5火	牛乳 ご飯 メダイの照り焼き 昆布の炒めもの みそ汁	★牛乳、メダイ、豚肉、大豆、刻み昆布、厚削り、白みそ、赤みそ	精白米、かたくり粉、大豆油、上白糖、さといも	しょうが、だいこん、にんじん、玉葱、さやいんげん	こいくちしょうゆ、酒、本みりん	645 25.1 19.2 2.1	798 30.5 22.6 2.4	Kcal g g g
6水	イタリアメニュー 牛乳 ペンネアラビアータ レモンドレッシングサラダ パンナコッタ (八丈フルーツレモンジャムがけ)	★牛乳、豚ひき肉、粉寒天、★調理用牛乳、★クリーム(乳脂肪)	ペンネ、大豆油、上白糖	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム、なす、★ダイスタマト缶、コーン缶、キャベツ、レモン果汁、八丈フルーツレモンジャム	チキンストック、★トマトケチャップ、★中濃ソース、食塩、赤ワイン、パセリ、バジル、白こしょう、チリパウダー、穀物酢	659 24.9 24.4 2.1	816 30.3 29.3 2.4	Kcal g g g
7木	牛乳 ご飯 じゃがいもとメジのピリ辛煮 明日葉のごま和え	★牛乳、メジミンチ、厚削り	精白米、つぎ麦、大豆油、つきごんにやく、じゃがいも、上白糖、★白すりごま	にんじん、玉葱、王し推量グリーンピース、キャベツ、あしたば	酒、本みりん、トウバンジャン、こいくちしょうゆ、食塩	609 22.3 12.0 1.4	751 26.9 13.2 1.6	Kcal g g g
8金	三原中学校リクエスト給食 牛乳 丸パン ナゲット ツナサラダ コーンスープ イチゴヨーグルト	★牛乳、★ナゲット、ツナ、鶏肉、調理用牛乳、★フルガリアヨーグルト(イチゴ)	丸パン、大豆油、上白糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁、玉葱、とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)、コーン缶	★ワスターソース、★トマトケチャップ、赤ワイン、穀物酢、こいくちしょうゆ、からし、白ワイン、チキンストック、食塩、白こしょう	589 25.9 19.8 2.6	725 31.6 23.4 3	Kcal g g g
11月	牛乳 ご飯 冬野菜カレー キャベツサラダ	★牛乳、鶏肉	精白米、押し麦、大豆油、薄力粉、さつまいも、上白糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、だいこん、マッシュルーム、エリンギ、カリフラワー、キャベツ、きゅうり	カレー粉、チキンストック、ベリリーフパウダー、★トマトケチャップ、★ワスターソース、こいくちしょうゆ、からし、白ワイン、チキンストック、食塩、白こしょう、穀物酢、パセリ	689 19.6 22.5 1.8	855 23.4 26.9 2.1	Kcal g g g
12火	八丈メニュー 牛乳 ご飯 カンパチのフライ 肉野菜炒め かんも汁	★牛乳、カンパチ、豚肉、厚削り、白みそ、赤みそ	精白米、薄力粉、パン粉、大豆油、さつまいも	しょうが、にんじん、玉葱、キャベツ、あしたば	食塩、白こしょう、酒、★中濃ソース	724 27.0 23.4 1.8	901 33 28 2.1	Kcal g g g
13水	牛乳 鮭の和風スバゲティ 揚げじゃがいもサラダ りんご	★牛乳、さけフレーク、むき枝豆	スバゲティ、大豆油、じゃがいも、上白糖、ごま油	にんにく、にんじん、玉葱、エリンギ、こまつな、れんこん、コーン缶、ごぼう、★りんご	白ワイン、チキンストック、食塩、黒こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢	647 22.5 21.1 2.1	801 27.2 25 2.4	Kcal g g g
14木	牛乳 わかめご飯 高野豆腐の卵とじ ヒジキと大根のサラダ	★牛乳、わかめご飯の素、鶏肉、厚削り、高野豆腐、★たまご、ひじき	精白米、大豆油、上白糖、かたくり粉、ごま油	王し推量 玉葱、にんじん、あしたば、だいこん、はくさい	酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、白こしょう	622 24.7 20.3 2.1	768 30 24 2.4	Kcal g g g
15金	牛乳 コーンピラフ ミートボール入りトマトスープ フライドビーンズサラダ	★牛乳、鶏肉、大豆	精白米、大豆油、かたくり粉、上白糖、ごま油	にんじん、玉葱、コーン缶、赤ピーマン、エリンギ、さやいんげん、キャベツ、★もやし	食塩、白こしょう、白ワイン、チキンストック、★トマトケチャップ、★トマトピューレ、★中濃ソース、パセリ、こいくちしょうゆ、穀物酢	649 25.3 19.8 2.4	803 30.8 23.4 2.8	Kcal g g g
18月	牛乳 とり丼 みそ汁	★牛乳、鶏肉、白みそ、厚削り、油揚げ、赤みそ	精白米、つぎ麦、大豆油、上白糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、ねぎ、玉葱、★もやし、レモン果汁、こねぎ、だいこん、にんじん	こいくちしょうゆ、食塩、白こしょう	587 22.5 17.5 2.0	723 27.2 20.4 2.3	Kcal g g g
19火	カミカミメニュー 牛乳 じゃこチャーハン 切干大根のナムル 春雨スープ	★牛乳、ちりめんじゃこ、豚ひき肉、豚肉	精白米、大豆油、ごま油、★白炒りごま、上白糖、カット春雨	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、えのきたけ、切干しいたげ、★もやし、こまつな、王し推量 玉葱、たけのこ、はくさい	こいくちしょうゆ、チキンストック、穀物酢、一味唐辛子、食塩、白こしょう、酒	596 22.0 15.7 2.3	734 26.5 18 2.7	Kcal g g g
20水	富士中学校リクエスト給食 牛乳 ココア揚げパン クリームシチュー ナタデココ入りフルーツポンチ	★牛乳、鶏肉、★調理用牛乳、★粉チーズ	コッパン、大豆油、上白糖、じゃがいも、★無塩バター、薄力粉	にんじん、玉葱、マッシュルーム、さやいんげん、★黄桃缶、みかん缶、パイナップル、ナタデココ、レモン果汁	ビュアココア、白ワイン、チキンストック、食塩、白こしょう	725 20.3 34.8 1.6	902 24.3 42.9 1.8	Kcal g g g
21木	冬至メニュー 牛乳 ご飯 かぼちゃのそぼろあん メダイのゆずみそかけ おかか和え	★牛乳、豚ひき肉、厚削り、メダイ、白みそ、赤みそ、粉カツオ	精白米、大豆油、上白糖、かたくり粉	冷凍カットかぼちゃ、しょうが、玉葱、ゆず、にんじん、はくさい、キャベツ	本みりん、食塩、こいくちしょうゆ、酒	654 26.8 17.0 1.8	810 32.8 19.7 2.1	Kcal g g g
22金	クリスマスメニュー 牛乳 ターメリックライス ローストチキン ブロッコリーのサラダ きのこ野菜のスープ クリスマスケーキ	★牛乳、鶏肉、むき枝豆、★たまご、★クリーム(乳脂肪)	精白米、はちみつ、上白糖、大豆油、薄力粉	しょうが、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、レモン果汁、玉葱、マッシュルーム、エリンギ、にんじん	食塩、ターメリック、こいくちしょうゆ、穀物酢、パセリ、チキンストック、白こしょう、パセリ	770 27.8 35.3 2.2	960 34.1 43.5 2.6	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。

3学期の給食開始日は、1月10日(水)です。

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。



メニューのご紹介

12月1日 山梨メニュー

ほうとうは、小麦粉で作られた幅広の平打ち麺を、季節の野菜や味噌と一緒に煮こんだ料理です。山梨県は山に囲まれていて、米作りが難しく代わりに小麦粉を作ったため、小麦を使った麺料理がよく食べられていたそうです。

12月6日 イタリアメニュー

ペンネとは、太くて短く端がペンのように斜めに切ってあるパスタ、アラビアータとは、唐辛子をきかせたイタリアのトマトソースのことで、パンナコッタは、イタリア発祥の、牛乳や生クリームを固めたデザートのこと、イタリア語で「パンナ」は「生クリーム」、「コッタ」は「調理した」という意味だそうです。