令和6年　3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	
1 金	***ひな祭りメニュー*** 牛乳　ちらし寿司 ムロのすり身汁　桜もち	★牛乳,鶏肉,むき枝豆,★たまご,★焼き刻みのり,厚削り,★真昆布,**ムロｱｼﾞ**,赤みそ	精白米,上白糖,大豆油,上白糖,片栗粉,薄力粉,桜もち	人参,れんこん,**干し椎茸**,しょうが,ごぼう,大根,ねぎ	穀物酢,食塩,醤油	676 30.4 16.1 2.3	838 37.4 18.5 2.7	Kcal g g g
4 月	牛乳 三色丼 みそ汁	★牛乳,★たまご,鶏肉,厚削り,白みそ,赤みそ	精白米,大豆油,上白糖,片栗粉	小松菜,しょうが,玉葱,ｷｬﾍﾞﾂ,人参	食塩,醤油	614 25.4 17.1 1.8	758 30.9 19.8 2.1	Kcal g g g
5 火	牛乳　✿わかめご飯 豆腐のカレー煮 からし和え	★牛乳,★わかめご飯の素,豚ひき肉,豆腐	精白米,大豆油,上白糖,片栗粉	にんにく,人参,玉葱,**干し椎茸**,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ,★もやし,ｷｬﾍﾞﾂ,小松菜	醤油,食塩,ﾁｷﾝｽﾄｯｸ,ｶﾚｰ粉,からし(粉)	582 21.7 15.2 2.1	716 26.1 17.4 2.4	Kcal g g g
6 水	***台湾メニュー*** 牛乳　ルーローハン ルォポータン(大根ｽｰﾌﾟ) オンライソー(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙｹｰｷ)	★牛乳,豚肉,★たまご,★調理用牛乳	精白米,つぶ麦,大豆油,上白糖,片栗粉,ごま油,薄力粉,★無塩ﾊﾞﾀｰ	しょうが,にんにく,玉葱,たけのこ,**干し椎茸**,人参,大根,ねぎ,パイン缶	酒,本みりん,醤油,ﾁｷﾝｽﾄｯｸ,白胡椒,食塩,ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	729 27.6 20.5 2.4	907 33.8 24.3 2.8	Kcal g g g
7 木	牛乳　ご飯　ツナ入り卵焼き ✿じゃがいものきんぴら みそ汁	★牛乳,**ﾂﾅ**,★たまご,厚削り,豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,大豆油,上白糖,つきこんにゃく,じゃがいも,★白炒りごま	しょうが,人参,玉葱,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ,なめこ,さやいんげん	食塩,醤油,本みりん,一味唐辛子	619 24.9 16.8 1.7	764 30.3 19.5 2	Kcal g g g
8 金	牛乳　✿きなこ揚げパン ヒジキのサラダ トマトのスープ	牛乳,きな粉(大豆),ひじき,むき枝豆,ｳｲﾝﾅ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ,大豆油,上白糖,ごま油	人参,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,玉葱,**ﾄﾏﾄ**	食塩,穀物酢,醤油,白胡椒,ﾁｷﾝｽﾄｯｸ,ﾍﾞｲﾘｰﾌﾊﾟｳﾀﾞｰ,ﾊﾞｼﾞﾙ	552 18.5 30.0 2.3	677 22 36.6 2.7	Kcal g g g
11 月	牛乳 ✿ねぎ塩豚丼 ごぼう汁	★牛乳,豚肉,厚削り,油揚げ	精白米,押し麦,大豆油,ごま油,板こんにゃく	にんにく,玉葱,ねぎ,★もやし,にら,ごぼう,人参,大根	酒,食塩,白胡椒,醤油,本みりん	594 23.3 15.6 2.0	732 28.2 17.9 2.3	Kcal g g g
12 火	***防災メニュー（八丈メニュー）*** 八丈牛乳　ムロ節ご飯　メジメンチカツ 明日葉のさっぱり和え　みそ汁	★**八丈牛乳**,**ムロ節**,**ﾒｼﾞﾏｸﾞﾛ**,厚削り,白みそ,赤みそ	精白米,★ﾊﾟﾝ粉,薄力粉,大豆油,上白糖,ごま油	玉葱,にんにく,ｷｬﾍﾞﾂ,人参,★もやし,**明日葉**,ﾚﾓﾝ果汁,**生椎茸**,さやいんげん	醤油,白胡椒,★ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,★中濃ｿｰｽ,食塩,穀物酢,からし(粉)	754 32.9 23.7 2.3	940 40.7 28.4 2.7	Kcal g g g
13 水	牛乳　✿スパゲティクリームソース キャベツサラダ オレンジ	★牛乳,鶏肉,★調理用牛乳,★粉ﾁｰｽﾞ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ,ひまわり油,大豆油,★無塩ﾊﾞﾀｰ,薄力粉,上白糖	人参,玉葱,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ｺｰﾝ缶,さやいんげん,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,★ｵﾚﾝｼﾞ	白ﾜｲﾝ,ﾁｷﾝｽﾄｯｸ,食塩,白胡椒,穀物酢,ﾊﾞｼﾞﾙ	664 23.5 25.3 1.9	823 28.5 30.5 2.2	Kcal g g g
14 木	***新潟メニュー*** 牛乳　ご飯　✿鶏肉の唐揚げ はりはり漬け　のっぺい汁	★牛乳,鶏肉,★刻み昆布,厚削り	精白米,上白糖,片栗粉,薄力粉,大豆油,ごま油,板こんにゃく,里芋	しょうが,にんにく,切干大根,人参,きゅうり,大根	酒,食塩,穀物酢,醤油,一味唐辛子	712 21.7 27.0 1.6	885 26.1 32.7 1.8	Kcal g g g
15 金	牛乳　✿ゆかりご飯 ✿肉じゃが ✿海藻サラダ	★牛乳,豚肉,厚削り,★ｶｯﾄわかめ,★海藻ﾐｯｸｽ	精白米,大豆油,つきこんにゃく,じゃがいも,上白糖,ごま油	人参,玉葱,**干し椎茸**,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ,ｷｬﾍﾞﾂ,大根,★もやし	ゆかりご飯の素,本みりん,醤油,食塩,穀物酢	621 20.3 14.3 2.2	767 24.3 16.2 2.6	Kcal g g g
18 月	牛乳 ✿カレーライス ✿パリパリサラダ	★牛乳,鶏肉	精白米,押し麦,大豆油,薄力粉,じゃがいも,ワンタンの皮,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,人参,えりんぎ,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ,ｺｰﾝ缶,ｷｬﾍﾞﾂ	ｶﾚｰ粉,ﾁｷﾝｽﾄｯｸ,ﾍﾞｲﾘｰﾌﾊﾟｳﾀﾞｰ,★ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,★ｳｽﾀｰｿｰｽ,醤油,ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ,食塩,白胡椒,穀物酢	713 20.3 23.6 1.6	886 24.3 28.3 1.8	Kcal g g g
19 火	***カミカミメニュー***　※中学校なし(卒業式) 牛乳　もち麦ご飯　コロッケ ピリ辛こんにゃく　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	精白米,もち麦,大豆油,じゃがいも,★ﾊﾟﾝ粉,薄力粉,板こんにゃく,上白糖	人参,玉葱,さやいんげん,白菜	食塩,白胡椒,★中濃ｿｰｽ,本みりん,醤油	742 21.1 25.8 2.2	924 25.3 31.2 2.6	Kcal g g g
20 水	春分の日							
21 木	牛乳 プルコギ丼 わかめスープ	★牛乳,豚肉,鶏肉,★ｶｯﾄわかめ	精白米,押し麦,大豆油,上白糖,★白炒りごま,ごま油	にんにく,人参,玉葱,えのき,★もやし,にら,しょうが,大根	醤油,本みりん,ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ,ﾁｷﾝｽﾄｯｸ,食塩,酒	577 23.1 15.0 2.0	710 27.9 17.1 2.3	Kcal g g g
22 金	牛乳　※小学校なし(卒業式) コロッケバーガー 洋風卵スープ	★牛乳,豚ひき肉,鶏肉,★たまご	丸ﾊﾟﾝ,大豆油,じゃがいも,★ﾊﾟﾝ粉,薄力粉,片栗粉	人参,玉葱,ｷｬﾍﾞﾂ,ｺｰﾝ缶,さやいんげん	食塩,白胡椒,★中濃ｿｰｽ,ﾁｷﾝｽﾄｯｸ,醤油	624 22.8 27.9 2.7	771 27.6 33.9 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。
※　✿がついたメニューは中学3年生のリクエストメニューです。

中学３年生に「卒業までにもう一度食べたい給食」のアンケートを取りました。上位のメニューが18日までの給食で登場します。
結果を一部ご紹介します。
1位　パリパリサラダ（13票）
2位　カレーライス　（11票）
3位　揚げパン　　（10票）

今年度の給食は、
小学生　　3月21日（木）まで
中学1,2年生　　3月22日（金）まで
中学３年生　　3月18日（月）まで
来年度の給食は、
新小学2～6年生　　4月9日（火）から
新小学1年生・中学生　4月10日（水）から　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。