



# 令和6年 4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	
9火	小学2～6年生給食開始 牛乳 豚カルピ丼 けんちん汁 りんご	牛乳,豚肉,油揚げ,厚削り	精白米,つば麦,大豆油,上白糖,ごま油,板こんにゃく	にんにく,しょうが,もやし,玉葱,さやいんげん,ごぼう,人参,大根,りんご	本みりん,醤油,トウモロコシ,食塩	622 22.3 20.0 2.1	768 26.9 23.6 2.4	Kcal g g g
10水	小学1年,中学生給食開始 牛乳 ボークカレーライス 枝豆サラダ くだものゼリー	牛乳,豚肉,むき枝豆,★粉寒天	精白米,押し麦,大豆油,薄力粉,じゃがいも,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱,人参,えりんぎ,キャベツ,ゴボウ,パイン缶,みかん缶	赤いり,加糖粉,トウモロコシ,バター,トウモロコシ,トウモロコシ,醤油,オリーブ油,食塩,白胡椒,穀物酢,パスタ	710 24.1 23.0 1.6	882 29.2 27.5 1.8	Kcal g g g
11木	牛乳 ごま入りわかめご飯 厚揚げのそぼろ煮 おかか和え	牛乳,★わかめご飯の素,豚肉,冷凍厚揚げ,厚削り,粉かた	精白米,白炒りごま,大豆油,上白糖	しょうが,人参,玉葱,たけのこ,王し,椎茸,グリーンピース,もやし,キャベツ	酒,本みりん,醤油,食塩	611 24.5 19.7 1.9	754 29.8 23.2 2.2	Kcal g g g
12金	牛乳 食パン イチゴジャム メジのフライ コールスロー 野菜チャウダー	牛乳,★メジ,鶏肉,調理用牛乳	食パン,薄力粉,パスタ粉,大豆油,上白糖,じゃがいも,米粉	いちご,ジャム,ゴボウ,キャベツ,人参,きゅうり,りんご,果汁,玉葱,白菜,グリーンピース	食塩,白胡椒,酒,中濃ソース,穀物酢,パスタ,黒胡椒,オリーブオイル	641 29.8 28.3 2.6	793 36.7 34.4 3	Kcal g g g
15月	牛乳 麻婆豆腐丼 わかめスープ	牛乳,豚肉,★メジ,豆腐,赤みそ,★かつわかめ	精白米,押し麦,大豆油,上白糖,ラー油,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,人参,たけのこ,玉葱,王し,椎茸,ねぎ,グリーンピース,もやし	オリーブオイル,醤油,酒,トウモロコシ,食塩	575 24.5 15.3 2.0	707 29.8 17.5 2.3	Kcal g g g
16火	牛乳 たけのこご飯 里芋の煮物 キャベツのさっぱり和え	牛乳,鶏肉,油揚げ,豚肉,厚削り	精白米,大豆油,上白糖,つきこんにゃく,里芋,ごま油	たけのこ,人参,玉葱,グリーンピース,キャベツ,もやし,りんご,果汁	食塩,醤油,本みりん,穀物酢,からし(粉)	617 23.9 19.2 2.1	762 29 22.6 2.4	Kcal g g g
17水	牛乳 スパゲティナポリタン フライドピーズサラダ オレンジ	牛乳,ウイナ,大豆	スパゲティ,大豆油,片栗粉,上白糖,ごま油	人参,玉葱,えりんぎ,青じょうろ,トマト缶,キャベツ,もやし,パスタ	トマトソース,食塩,白胡椒,オリーブオイル,醤油,穀物酢	621 22.8 22.3 1.9	767 27.6 26.6 2.2	Kcal g g g
18木	牛乳 ご飯 のり塩唐揚げ もやしのカレー炒め みそ汁	牛乳,鶏肉,★青のり,豚肉,厚削り,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,上白糖,片栗粉,薄力粉,大豆油	しょうが,にんにく,人参,キャベツ,もやし,さやいんげん,白菜	酒,食塩,オリーブオイル,加糖粉	687 23.4 27.9 1.5	853 28.3 33.9 1.7	Kcal g g g
19金	食育の日 カミカミメニュー 牛乳 キムチチャーハン △餃子のスープ 切干の中華和え	牛乳,豚肉,△ロアジ餃子(漁協)	精白米,大豆油,ごま油,上白糖,白炒りごま	しょうが,にんにく,人参,白菜,キムチ,グリーンピース,たけのこ,白菜,にら,切干大根,きゅうり,もやし	醤油,白胡椒,オリーブオイル,食塩,酒,穀物酢	585 21.7 17.6 2.3	720 26.1 20.5 2.7	Kcal g g g
22月	ロシアメニュー 牛乳 ボークストロガノフライス カプースタ(キャベツの漬物)	牛乳,豚肉,調理用牛乳,クリーム(乳脂肪)	精白米,つば麦,大豆油,薄力粉,上白糖	にんにく,人参,玉葱,えりんぎ,パスタ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり	トマトソース,デミタールソース,オリーブオイル,食塩,黒胡椒,りんご酢	633 21.9 20.0 1.7	782 26.4 23.6 2	Kcal g g g
23火	牛乳 ご飯 魚のみそ焼き 白滝の炒めもの みそ汁	牛乳,★メジ,赤みそ,白みそ,豚肉,厚削り,★かつわかめ	精白米,上白糖,大豆油,しらたき,ごま油,じゃがいも	しょうが,にんにく,ねぎ,人参,たけのこ,明日葉,玉葱	酒,白胡椒,醤油	580 28.2 14.4 1.9	713 34.6 16.3 2.2	Kcal g g g
24水	牛乳 五目うどん 磯和え りんご蒸しパン	牛乳,厚削り,★真昆布,豚肉,油揚げ,★焼き刻みのり	うどん,ひまわり油,上白糖,ごま油,薄力粉,大豆油	生椎茸,人参,玉葱,ねぎ,小松菜,キャベツ,もやし,りんご缶,-	醤油,本みりん,食塩,パスタ,グリーンピース,紙カップ	587 23.0 16.1 2.1	723 27.8 18.5 2.4	Kcal g g g
25木	牛乳 ご飯 塩肉じゃが なめだけ和え	牛乳,豚肉,厚削り,粉かた	精白米,つば麦,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,グリーンピース,キャベツ,小松菜,えのき	本みりん,食塩,醤油	581 21.7 13.6 1.5	715 26.1 15.3 1.7	Kcal g g g
26金	八丈メニュー 牛乳 明日葉揚げパン ツナサラダ ピンストマトシチュー	牛乳,★鶏肉,白いんげんビュレ,ひよこまめ(ゆで),大豆	パン,パスタ,大豆油,上白糖	キャベツ,きゅうり,人参,りんご,果汁,玉葱,にんにく,えりんぎ,パスタ,さやいんげん	明日葉パウダー,穀物酢,醤油,からし(粉),オリーブオイル,トマトソース,食塩,白胡椒,米粉	580 23.0 29.8 2.2	713 27.8 36.4 2.6	Kcal g g g
29月	昭和の日							
30火	京都メニュー 牛乳 衣笠丼(きぬがさどん) みそ汁	牛乳,豚肉,油揚げ,厚削り,★たまご,白みそ,赤みそ	精白米,つば麦,大豆油,上白糖	人参,ねぎ,大根,さやいんげん	本みりん,醤油	585 23.9 20.3 2.1	720 29 24 2.4	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。

給食の栄養価について  
食品成分表の改訂により、食品成分を改定する物差しが変わりました。それにより、エネルギーの値が昨年度より低くなっていますが、給食提供量は今まで通りの量を提供しています。そのため、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならぬということではありません。

ご入学、ご進級おめでとうございます🌸  
今年度の給食は、  
小学2～6年生 4月9日(火)から  
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。

