

令和6年 5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水 | 牛乳 ご飯 鶏肉の南部焼き ヒリ辛こんにゃく みそ汁 | 牛乳、鶏肉、赤みそ、豚肉、厚削り、白みそ | 精白米、上白糖、黒炒りごま、白炒りごま、大豆油、つきこんにゃく、じゃがいも | しょうが、にんにく、人参、さやいんげん、玉葱 | 醤油、本みりん、一味唐辛子 | 607 24.0 19.3 1.9 | 749 29.1 22.7 2.2 | Kcal g g g |
| 2木 | 牛乳 カレーピラフ 豆乳コーンスープ 大豆サラダ | 牛乳、鶏肉、ひげ、調整豆乳、大豆 | 精白米、大豆油、上白糖、ごま油 | 人参、ごぼう、玉葱、えりんぎ、かぼちゃ、コーン缶、さやいんげん、キャベツ、きゅうり | 食塩、カレー粉、白胡椒、オリーブオイル、ケチャップ、トマトソース、穀物酢、醤油 | 618 22.6 19.9 2.4 | 763 27.3 23.5 2.8 | Kcal g g g |
| 3金 | 憲法記念日 | | | | 🇯🇵 🇯🇵 🇯🇵 🇯🇵 🇯🇵 🇯🇵 🇯🇵 🇯🇵 🇯🇵 🇯🇵 | | | |
| 6月 | 振替休日 | | | | 🇯🇵 🇯🇵 🇯🇵 🇯🇵 🇯🇵 🇯🇵 🇯🇵 🇯🇵 🇯🇵 🇯🇵 | | | |
| 7火 | こどもの日メニュー 牛乳 鯡ちらし寿司 若竹汁 柏餅 | 牛乳、さけフレーク、むぎ枝豆、★冷凍錦糸卵、厚削り、★真昆布、★かつわかめ、あずき | 精白米、上白糖、白炒りごま、大豆油、上新粉、あめ(酵素糖化) | 人参、れんこん、 王し権茸 、たけのこ、さやいんげん | 穀物酢、食塩、醤油 | 634 21.7 13.8 2.4 | 784 26.1 15.6 2.8 | Kcal g g g |
| 8水 | 牛乳 食パン 手づくりリンゴジャム ポテトグラタン キャベツとウインナのスープ | 牛乳、調理用牛乳、鶏肉、ミックスチーズ、豚肉、ひげ | 食パン、上白糖、大豆油、薄力粉、 じゃがいも | りんご、りんごジュース、玉葱、人参、えりんぎ、トマト、キャベツ | 白ワイン、オリーブオイル、食塩、白胡椒、パセリ、ケチャップ、トマトソース、醤油 | 553 22.3 25.7 2.3 | 678 26.9 31 2.7 | Kcal g g g |
| 9木 | 中国メニュー 牛乳 ご飯 家常豆腐(キャベツ、ジャコウ、とうふ) パンサンスー | 牛乳、豚肉、冷凍厚揚げ、赤みそ、★ローズハム短冊 | 精白米、つば麦、大豆油、片栗粉、春雨、上白糖、ごま油、白炒りごま | しょうが、にんにく、人参、たけのこ、キャベツ、ねぎ、 王し権茸 、もやし、きゅうり | 醤油、オリーブオイル、ケチャップ、穀物酢 | 615 25.4 20.4 1.5 | 759 30.9 24.1 1.7 | Kcal g g g |
| 10金 | 牛乳 ご飯 和風ハンバーグ 肉野菜炒め みそ汁 | 牛乳、鶏肉、 アジ 、★ひじき、白みそ、豚肉、厚削り、油揚げ、赤みそ | 精白米、ごま油、大豆油、上白糖、片栗粉 | しょうが、ごぼう、ねぎ、れんこん、人参、もやし、キャベツ、大根 | 酒、本みりん、醤油、食塩、白胡椒 | 581 26.5 16.1 1.8 | 715 32.4 18.5 2.1 | Kcal g g g |
| 13月 | 牛乳 ターメリックライス キーマカレー キャベツサラダ | 牛乳、豚肉、大豆 | 精白米、大豆油、薄力粉、 じゃがいも 、上白糖 | しょうが、トマト、人参、玉葱、えりんぎ、グリーンピース、キャベツ、コーン缶、もやし | ターメリック、カレー粉、トマトケチャップ、オリーブオイル、食塩、醤油、トマトソース、白胡椒、穀物酢、パセリ | 637 21.7 16.7 1.7 | 788 26.1 19.3 2 | Kcal g g g |
| 14火 | ハズメニュー 牛乳 はんぱ飯 じゃがいものそばろ煮 明日葉のごま和え | 牛乳、★はんぱのり、油揚げ、鶏肉、厚削り | 精白米、大豆油、上白糖、ごま油、つきこんにゃく、 じゃがいも 、白すりごま | 人参、玉葱、 王し権茸 、さやいんげん、キャベツ、 明日葉 | 醤油、本みりん、食塩 | 603 24.1 14.8 2.1 | 743 29.2 16.9 2.4 | Kcal g g g |
| 15水 | 牛乳 スパゲティミートソース コーンサラダ 手づくり桃ゼリー | 牛乳、豚肉、★粉寒天 | スパゲティ、米油、大豆油、薄力粉 | にんにく、しょうが、人参、玉葱、えりんぎ、青ピーマン、 アジ 、コーン缶、桃ジュース、黄桃缶 | オリーブオイル、トマトケチャップ、トマトソース、食塩、白胡椒、赤ワイン、穀物酢、パセリ | 673 23.8 21.7 1.7 | 834 28.9 25.8 2 | Kcal g g g |
| 16木 | 牛乳 ご飯 カツオの竜田揚げ 切干と昆布の炒めもの みそ汁 | 牛乳、かつお、豚肉、★刻み昆布、厚削り、白みそ、赤みそ | 精白米、片栗粉、大豆油、上白糖 | しょうが、人参、切干大根、玉葱、キャベツ | 酒、醤油、食塩 | 649 28.4 21.0 1.8 | 803 34.8 24.9 2.1 | Kcal g g g |
| 17金 | 牛乳 ひじきとツナのチャーハン 春雨スープ きなこのココロ揚げ | 牛乳、ひじき、豚肉、高野豆腐、きな粉(大豆) | 精白米、大豆油、上白糖、ごま油、春雨、片栗粉 | しょうが、にんにく、人参、コーン缶、ねぎ、 王し権茸 、玉葱、たけのこ、キャベツ | 食塩、醤油、酒、オリーブオイル、白胡椒 | 650 25.1 20.9 2.0 | 804 30.5 24.8 2.3 | Kcal g g g |
| 20月 | カミカミメニュー 牛乳 きんぴら丼 みそ汁 | 牛乳、豚肉、厚削り、白みそ、赤みそ、★かつわかめ | 精白米、押し麦、大豆油、つきこんにゃく、上白糖、白炒りごま、 じゃがいも | 玉葱、ごぼう、人参、キャベツ | 酒、醤油、食塩、一味唐辛子 | 587 20.5 13.3 2.0 | 723 24.6 14.9 2.3 | Kcal g g g |
| 21火 | 牛乳 ご飯 サワラのねぎ塩焼き 厚揚げと小松菜の煮びたし みそ汁 | 牛乳、 サワラ 、厚削り、冷凍厚揚げ、白みそ、赤みそ、★かつわかめ | 精白米、ごま油、上白糖、大豆油 | しょうが、ねぎ、小松菜、キャベツ、人参、玉葱 | 酒、食塩、白胡椒、醤油 | 561 23.3 15.7 1.8 | 689 28.2 18 2.1 | Kcal g g g |
| 22水 | 牛乳 鶏塩うどん ごぼうチップス ごま蒸しパン | 牛乳、厚削り、★真昆布、鶏肉、調整豆乳 | うどん、米油、片栗粉、大豆油、上白糖、薄力粉、白すりごま、黒炒りごま | 人参、玉葱、ねぎ、小松菜、ごぼう | 醤油、本みりん、食塩、オリーブオイル、ケチャップ、パセリ | 701 22.1 26.7 2.1 | 871 26.6 32.3 2.4 | Kcal g g g |
| 23木 | 牛乳 ★わかめご飯 高野豆腐の卵とじ キャベツの甘酢和え | 牛乳、★わかめ、ご飯の素、さけフレーク、鶏肉、高野豆腐、厚削り、★たまご | 精白米、大豆油、上白糖、片栗粉 | 玉葱、人参、 王し権茸 、 明日葉 、キャベツ、もやし | 酒、醤油、穀物酢 | 598 25.4 18.1 2.1 | 737 30.9 21.1 2.4 | Kcal g g g |
| 24金 | 牛乳 てりやきチキンバーガー マカロニのクリーム煮 | 牛乳、鶏肉、調理用牛乳、粉チーズ | 丸麦、大豆油、上白糖、片栗粉、 じゃがいも 、薄力粉、加工 | しょうが、キャベツ、人参、玉葱、えりんぎ | 醤油、酒、本みりん、オリーブオイル、食塩、白胡椒、パセリ | 627 28.3 27.4 2.5 | 775 34.7 33.2 2.9 | Kcal g g g |
| 27月 | 牛乳 チリコンカンライス 野菜サラダ | 牛乳、豚肉、大豆 | 精白米、大豆油、薄力粉、 じゃがいも | にんにく、しょうが、人参、玉葱、コーン缶、 アジ 、グリーンピース、キャベツ、小松菜 | ターメリック、トマトケチャップ、トマトソース、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、チリパウダー、食塩、白胡椒、穀物酢、パセリ | 638 23.3 16.7 1.6 | 789 28.2 19.3 1.8 | Kcal g g g |
| 28火 | 牛乳 ご飯 五目卵焼き ひじきと大根の甘辛炒め ごま汁 | 牛乳、鶏肉、★たまご、★ひじき、厚削り、豆腐、白みそ | 精白米、大豆油、上白糖、つきこんにゃく、白すりごま | 人参、玉葱、たけのこ、グリーンピース、しょうが、大根、ごぼう、ねぎ | 食塩、醤油、本みりん | 614 23.9 20.2 2.1 | 758 29 23.9 2.4 | Kcal g g g |
| 29水 | 牛乳 鶏肉ときのこの和風スパゲティ 根菜サラダ りんご | 牛乳、鶏肉、厚削り | スパゲティ、米油、大豆油、片栗粉、上白糖、ごま油 | にんにく、人参、玉葱、しめじ、えりんぎ、小松菜、れんこん、大根、ごぼう、りんご | 酒、本みりん、食塩、白胡椒、醤油、穀物酢 | 577 22.9 17.7 1.9 | 710 27.7 20.6 2.2 | Kcal g g g |
| 30木 | 愛知メニュー 牛乳 ご飯 みそチキンカツ ゆでキャベツ みそ汁 | 牛乳、鶏肉、赤みそ、厚削り、豆腐 | 精白米、薄力粉、 アジ 、大豆油、白すりごま、上白糖 | キャベツ、えのき、玉葱、さやいんげん | 食塩、白胡椒、酒、本みりん | 726 25.3 28.7 1.9 | 903 30.8 34.9 2.2 | Kcal g g g |
| 31金 | 牛乳 ガーリックチャーハン 中華風野菜スープ 竹輪の磯辺揚げ | 牛乳、豚肉、★焼き竹輪、★青のり | 精白米、大豆油、ごま油、薄力粉 | しょうが、にんにく、人参、玉葱、えりんぎ、えのき、 生権茸 、グリーンピース、たけのこ、白菜、にら | 食塩、醤油、白胡椒、オリーブオイル、酒 | 650 24.7 22.9 2.9 | 804 30 27.4 3.4 | 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。

