



令和6年 7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月	牛乳 揚げ魚のコロコロ丼 かきたま汁	牛乳、卵、厚削り、★たまご	精白米、つぶ麦、片栗粉、大豆油、上白糖	しょうが、人参、にら、もやし、干し椎茸、玉葱、キャベツ、さやいんげん	本みりん、醤油、食塩、酒	664 28.5 23.1 2.2	849 36 28.4 2.9	Kcal g g g
2火	半夏生（はんげしょう）メニュー 牛乳 たこ飯 厚揚げの肉みそかけ 夏野菜のみそ汁	牛乳、★まだこ、油揚げ、厚揚げ、豚肉、厚削り、白みそ、赤みそ	精白米、大豆油、上白糖	人参、ごぼう、生姜、玉葱、西洋かぼちゃ、なす、さやいんげん	醤油、食塩、本みりん	616 25.7 20.8 2.4	784 32.3 25.3 3.1	Kcal g g g
3水	牛乳 インディアンスパゲティ グリーンサラダ オレンジ	牛乳、豚肉	スパゲティ、大豆油	にんにく、玉葱、人参、えりんぎ、青ピーマン、トマト缶、キャベツ、枝豆、冷凍アスパラ、おくら	トマトケチャップ、オスターソース、食塩、白胡椒、カレー粉、穀物酢、醤油	557 26.5 15.5 1.9	705 33.3 18.1 2.4	Kcal g g g
4木	牛乳 ご飯 ガリパタ肉じゃが キャベツのさっぱり和え	牛乳、豚肉	精白米、つぶ麦、大豆油、つきこんにゃく、上白糖、じゃがいも、有塩バター、ごま油	玉葱、人参、さやいんげん、にんにく、キャベツ、もやし、りんご果汁	オリーブオイル、本みりん、醤油、食塩、穀物酢、粉からし	582 21.3 14.2 1.3	738 26.3 16.4 1.6	Kcal g g g
5金	七夕メニュー 牛乳 レモンちらし寿司 七夕汁 パッションフルーツ	牛乳、鶏肉、★たまご、厚削り、★真昆布	精白米、上白糖、白炒りごま、大豆油、焼き豆腐、そうめん	ハズフル、塩ひき、人参、れんこん、干し椎茸、枝豆、大根、小松菜、パセリ、ショウガ	穀物酢、醤油、食塩	551 23.4 15.8 2.5	696 29.2 18.6 3.3	Kcal g g g
8月	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 わかめと大根のスープ	牛乳、鶏肉、高野豆腐、豚肉、★かつわかめ	精白米、つぶ麦、大豆油、上白糖、白炒りごま、ごま油	玉葱、人参、干し椎茸、さやいんげん、大根、しょうが	本みりん、醤油、オリーブオイル、食塩、酒	600 25.2 16.9 1.9	763 31.6 20 2.4	Kcal g g g
9火	宮城メニュー 牛乳 ご飯 笹かまの磯辺揚げ けんちん汁 すんだもち	牛乳、★笹かまぼこ、★青のり、油揚げ、厚削り、調製豆乳	精白米、薄力粉、大豆油、板こんにゃく、冷凍白豆団子、上白糖	ごぼう、人参、大根、枝豆、枝豆ペースト	食塩、醤油、本みりん	697 21.9 22.9 2.3	894 27.1 28.1 3	Kcal g g g
10水	オリパラメニュー（フランス） 牛乳 ガーリックライス ラタトゥイユ キッシュ風オムレツ	牛乳、鶏肉、ケチャップ、★たまご、ミックスチーズ	精白米、大豆油	にんにく、玉葱、人参、なす、ズッキーニ、青ピーマン、トマト缶、ほうれん草、えりんぎ、さやいんげん	醤油、オリーブオイル、食塩、白胡椒、パセリ、トマトケチャップ、黒胡椒	618 25.4 23.4 2.3	787 31.9 28.8 3	Kcal g g g
11木	ハズメメニュー 牛乳 ムロ節ご飯 とうもろこし 厚揚げとメジのピリ辛煮	牛乳、ムロ節、卵、厚削り、冷凍厚揚げ、厚削り	精白米、大豆油、上白糖	しょうが、玉葱、人参、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース、とうもろこし	醤油、酒、トウモロコシ、食塩	606 32.1 17.6 1.8	771 40.9 21 2.3	Kcal g g g
12金	オリパラメニュー（ギリシャ） 牛乳 食パン イチゴジャム ムサカ レヴィスフィアスーパ	牛乳、豚肉、ミックスチーズ、鶏肉、ひよこめ	食パン、大豆油、じゃがいも、上白糖、無塩バター、薄力粉	いちご、ジャム、にんにく、玉葱、なす、人参、キャベツ	トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、食塩、白胡椒、オリーブオイル、穀物酢	536 22.6 23.3 2.6	676 28.1 28.7 3.4	Kcal g g g
15月	海の日							
16火	牛乳 ねぎ塩とり丼 ごま汁	牛乳、鶏肉、厚削り、豆腐、白みそ	精白米、押し麦、大豆油、ごま油、白すりごま	にんにく、玉葱、ねぎ、もやし、にら、りんご果汁、ごぼう、人参、大根、さやいんげん	食塩、白胡椒、本みりん	597 22.1 18.4 1.9	759 27.4 22.1 2.4	Kcal g g g
17水	牛乳 ジャーチャーうどん スパイシーポテトピーズ くだもの	牛乳、豚肉、赤みそ、大豆	うどん、米油、大豆油、上白糖、ごま油、片栗粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、人参、たけのこ、干し椎茸、もやし、きゅうり、くだもの	オリーブオイル、醤油、酒、トウモロコシ、食塩、白胡椒、カレー粉、パセリ、グリーンピース、アスパラ、オクラ	687 24.9 28.8 1.6	880 31.2 36.1 2	Kcal g g g
18木	カミカミメニュー 牛乳 夏野菜カレー ごぼうと豆のサラダ 牛乳寒天	牛乳、鶏肉、大豆、★粉寒天	精白米、押し麦、大豆油、薄力粉、上白糖、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、人参、なす、青ピーマン、赤ピーマン、冷凍かぼちゃ、枝豆、ごぼう、キャベツ、みかん缶	カレー粉、トマトケチャップ、オスターソース、オリーブオイル、グリーンピース、オリーブオイル、白胡椒、醤油、食塩、穀物酢	712 23.2 24.1 1.6	914 28.9 29.8 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。

★2学期の給食は、9月3日（火）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。



～パリ2024オリンピック・パラリンピック応援メニュー（オリパラメニュー）のご紹介～

今年はパリでオリンピック・パラリンピックが開催されます。オリンピックの開会式は7月26日、パラリンピックの開会式は8月28日です。給食では毎月1回世界のメニューを提供していますが、7月は特別に、「オリパラメニュー」ということで、2回提供します。1回目は、今年のオリンピックの開催国である、フランスのメニューを提供します。

7/10 フランスメニュー

★ラタトゥイユ

ラタトゥイユは、フランスのプロバンス地方の郷土料理です。トマト・ナス・ズッキーニなどの夏野菜を煮込んで作られ、冷めても美味しいので常備菜としてもおすすめです。

★キッシュ風オムレツ

キッシュは、フランスのロレーヌ地方発祥の料理です。パイ生地、肉・野菜・チーズなどの具材と、牛乳や生クリームを混ぜた卵液を流しこんで焼いて作ります。給食ではパイ生地は使わないので、キッシュ「風オムレツ」です。

7/12 ギリシャメニュー

★ムサカ

ムサカは、ギリシャをはじめとする地中海の国の代表的な伝統料理です。ナスやじゃがいもの入ったミートソースの上に、ホワイトソースとチーズを重ねた手の込んだグラタンのようなものです。

★レヴィスフィアスーパ

ギリシャ語で、レヴィスフィアはひよこ豆、スーパはスープという意味です。ギリシャでは、宗教上の理由で、動物性の食品が食べられない期間があります。その期間によく食べられるのが、たんぱく質豊富なひよこ豆を使ったこのスープだそうです。