

令和6年 10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火	牛乳 ご飯 五目卵焼き かんもとひじきの煮物 みそ汁	牛乳,鶏肉,★たまご,ひじき,油揚げ,厚削り,白みそ,赤みそ	精白米,大豆油,上白糖,さつまいも,つきこんにゃく	人参,玉葱,たけのこ,グリーンピース,キャベツ	食塩,醤油,本みりん	606 23.6 18.6 2.0	771 29.4 22.3 2.6	Kcal g g g
2水	インドネシアメニュー 牛乳 ナシゴレン ソトアヤム フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉,ヨーグルト(全脂無糖)	精白米,大豆油,上白糖,春雨	にんにく,玉葱,人参,えりんぎ,青ピーマン,しょうが,キャベツ,もやし,トマト,みかん缶,パイン缶,もも缶	食塩,醤油,★オスターソース,トマトケチャップ,白胡椒,トウバンジャン,チキストック,カレー	598 21.5 17.5 2.0	760 26.6 20.8 2.6	Kcal g g g
3木	牛乳 麦ご飯 じゃがいものそぼろ煮 大根のじゃこ和え	牛乳,鶏肉,厚削り,じゃこ	精白米,粒麦,大豆油,つきこんにゃく,上白糖,じゃがいも,ごま油	玉葱,人参,干し椎茸,さやいんげん,大根,きゅうり	本みりん,醤油,食塩,穀物酢,白胡椒,一味唐辛子	578 22.7 13.1 1.4	733 28.2 14.9 1.8	Kcal g g g
4金	防災メニュー (10月5日は八丈町防災の日) 牛乳 アルファ化米五目ご飯 メジメンチカツ 辛味豆腐汁 ビスコ	牛乳,厚削り,鶏肉,豆腐,赤みそ,★マツタケ(卵乳不使用)	α化米五目御飯,大豆油,ビスコ	人参,キャベツ,白菜,えのき,ねぎ	醤油,トウバンジャン	646 21.0 25.8 2.6	825 25.9 32.1 3.4	Kcal g g g
7月	牛乳 三色丼 沢煮椀	牛乳,★たまご,鶏肉,厚削り,豚肉,油揚げ	精白米,大豆油,上白糖,白炒りごま,片栗粉	小松菜,しょうが,玉葱,ごぼう,人参,大根,ねぎ,干し椎茸	食塩,醤油,酒,本みりん,白胡椒	638 29.1 19.8 1.9	814 36.9 24 2.4	Kcal g g g
8火	牛乳 焼きそば フライドさつまいも りんご	牛乳,豚肉,粉がけ	中華めん,大豆油,さつまいも	人参,玉葱,もやし,青ピーマン,キャベツ,りんご	中濃ソース,ウスターソース,食塩,白胡椒	631 21.2 25.2 2.2	804 26.2 31.2 2.9	Kcal g g g
9水	牛乳 ご飯 魚のねぎ塩焼き ピリ辛こんにゃく みそ汁	牛乳,★イ,鶏肉,厚削り,白みそ,赤みそ	精白米,ごま油,上白糖,大豆油,つきこんにゃく,里芋	しょうが,ねぎ,人参,さやいんげん,えのき,小松菜	酒,食塩,白胡椒,本みりん,醤油,一味唐辛子	578 23.7 16.9 1.7	733 29.6 20 2.2	Kcal g g g
10木	66メニュー (10月10日は目の愛護デー) 牛乳 コーンピラフ メキシカンスープ ブルーベリーマフィン	牛乳,鶏肉,豚肉,大豆	精白米,大豆油,じゃがいも,薄力粉,上白糖,無塩バター	玉葱,人参,コン缶,えりんぎ,グリーンピース,にんにく,しょうが,トマト缶,さやいんげん,ブルーベリージャム	食塩,醤油,白胡椒,白ワイン,チキストック,赤ワイン,トマトケチャップ,カレー粉,チリパウダー,ベークンパウダー	716 23.7 19.7 2.2	919 29.6 23.8 2.9	Kcal g g g
11金	牛乳 食パン イチゴジャム かぼちゃグラタン キャベツとウインナのスープ	牛乳,鶏肉,ミックスチーズ,豚肉,ワイン	食パン,大豆油,薄力粉,マカニ	いちごジャム,玉葱,えりんぎ,かぼちゃ,セロリ,人参,キャベツ	白ワイン,チキストック,食塩,白胡椒,ベークンパウダー,醤油,パセリ	595 23.6 27.2 2.5	756 29.4 33.9 3.3	Kcal g g g
14月	スポーツの日							
15火	牛乳 豚丼 かんものみそ汁	牛乳,豚肉,厚削り,白みそ,赤みそ	精白米,押麦,大豆油,しらたき,上白糖,さつまいも	しょうが,ごぼう,玉葱,人参,小松菜	本みりん,醤油,一味唐辛子	631 23.7 14.4 1.9	804 29.6 16.7 2.4	Kcal g g g
16水	お月見メニュー (10月15日は十三夜) 牛乳 栗ご飯 月見団子汁 枝豆サラダ	牛乳,鶏肉,油揚げ,厚削り,豚肉	精白米,栗,大豆油,上白糖,白玉団子	人参,干し椎茸,ごぼう,大根,ねぎ,枝豆,キャベツ,コン缶,玉葱	食塩,醤油,酒,穀物酢,白胡椒,パセリ	567 24.7 14.5 2.2	718 30.9 16.8 2.9	Kcal g g g
17木	牛乳 スパゲティカルボナーラ 野菜サラダ オレンジ	牛乳,★ベーコン,粉チーズ	スパゲティ,米油,大豆油,薄力粉,ごま油,上白糖	にんにく,玉葱,えりんぎ,コン缶,ほうれん草,キャベツ,人参,小松菜,レタ	チキストック,食塩,黒胡椒,穀物酢,醤油,白胡椒	644 23.2 25.4 1.9	822 28.9 31.5 2.4	Kcal g g g
18金	カミカミメニュー (毎月19日は食育の日) 牛乳 もち麦ご飯 いかのかりん揚げ 切干のカレー炒め みそ汁	牛乳,★いか,豚肉,厚削り,白みそ,赤みそ	精白米,もち麦,片栗粉,大豆油,上白糖,じゃがいも	しょうが,人参,切干大根,玉葱,さやいんげん,生椎茸	酒,本みりん,醤油,カレー粉	638 23.1 21.2 1.8	814 28.8 25.8 2.3	Kcal g g g
21月	牛乳 麦ご飯 厚揚げとメジのピリ辛煮 わかめサラダ	牛乳,★マツタケ,冷凍厚揚げ,厚削り,わかめ	精白米,粒麦,大豆油,上白糖,片栗粉,ごま油	しょうが,玉葱,人参,たけのこ,干し椎茸,グリーンピース,キャベツ,大根,もやし	酒,トウバンジャン,醤油,食塩,穀物酢	595 24.9 18.7 1.4	756 31.2 22.5 1.8	Kcal g g g
22火	牛乳 ご飯 鶏肉のBBQソースがけ 塩こうじ野菜炒め みそ汁	牛乳,鶏肉,豚肉,厚削り,白みそ,赤みそ	精白米,上白糖,大豆油	にんにく,しょうが,人参,キャベツ,玉葱,白菜,えのき,さやいんげん	酒,醤油,トマトケチャップ,ウスターソース,カレー粉,穀物酢,液体塩こうじ,白胡椒	588 24.0 18.0 1.6	746 30 21.5 2	Kcal g g g
23水	牛乳 五目みそうどん 竹輪の磯辺揚げ りんご	牛乳,厚削り,具昆布,豚肉,油揚げ,赤みそ,竹輪(卵なし),青のり	うどん,米油,薄力粉,大豆油	人参,ごぼう,玉葱,大根,ねぎ,干し椎茸,小松菜,りんご	酒,醤油,食塩	663 25.4 26.3 2.8	848 31.9 32.7 3.7	Kcal g g g
24木	牛乳 ゆかりご飯 里芋の煮物 白菜のごま和え	牛乳,豚肉,厚削り	精白米,大豆油,つきこんにゃく,里芋,上白糖,白すりごま	玉葱,人参,グリーンピース,白菜,もやし	ゆかりご飯の素,酒,本みりん,醤油,食塩	583 21.3 13.6 2.0	740 26.3 15.6 2.6	Kcal g g g
25金	牛乳 チキンライス 具だくさん野菜スープ ココアゼリー	牛乳,鶏肉,豚肉,粉寒天	精白米,大豆油,上白糖	人参,玉葱,コン缶,グリーンピース,キャベツ,さやいんげん	食塩,カレー粉,チリパウダー,白ワイン,トマトケチャップ,白胡椒,チキストック,純ココア	598 22.0 16.5 2.0	760 27.3 19.5 2.6	Kcal g g g
28月	牛乳 きのこ入りカレーライス 根菜とヒジキのサラダ	牛乳,鶏肉,ひじき	精白米,押麦,大豆油,じゃがいも,薄力粉,ごま油,上白糖	しょうが,玉葱,人参,しめじ,まいたけ,えりんぎ,えのき,グリーンピース,大根,れんこん,小松菜	チキストック,ベークンパウダー,トマトケチャップ,ウスターソース,醤油,オールスパイス,食塩,白胡椒,カレー粉,穀物酢	651 20.0 21.2 1.6	831 24.6 25.8 2	Kcal g g g
29火	長野メニュー 牛乳 キムタクご飯 ひんのペ汁 厚揚げのみそチーズ焼き	牛乳,豚肉,厚削り,厚揚げ,白みそ,ミックスチーズ	精白米,ごま油,薄力粉,大豆油,上白糖	しょうが,人参,白菜,ねぎ,大根(たくあん干し大根漬),生椎茸,ごぼう,大根,ねぎ,小松菜,にんにく	醤油,酒,食塩,本みりん	606 25.3 19.4 2.6	771 31.7 23.4 3.4	Kcal g g g
30水	三原中学校校リクエスト給食 八丈メニュー 牛乳 メダイのフィッシュバーガー (八丈フルーツ レモンソース) さつまいものシチュー	牛乳,★イ,鶏肉,粉チーズ	丸パン,薄力粉,パン粉,大豆油,さつまいも,無塩バター	★ハズフルモリシヤム,キャベツ,玉葱,人参,えりんぎ,さやいんげん	食塩,白胡椒,酒,水,醤油,チキストック	723 30.1 36.9 2.3	929 38.2 47 3	Kcal g g g
31木	ハロウィンメニュー 牛乳 アマトリチャーナ コーンサラダ パンプキンケーキ	牛乳,豚肉	スパゲティ,米油,大豆油,薄力粉,上白糖,無塩バター	にんにく,玉葱,人参,青ピーマン,えりんぎ,トマト缶,キャベツ,コン缶,パンダキンバースト	赤ワイン,トマトケチャップ,中濃ソース,チキストック,食塩,白胡椒,一味唐辛子,穀物酢,パセリ,ベークンパウダー	727 25.5 22.1 2.0	934 32 27.1 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。

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。

