

令和6年 9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	
2月	始業式							
3火	2学期給食開始 牛乳 ポークカレーライス 野菜サラダ くだものゼリー	牛乳,豚肉,粉寒天	精白米,押し麦,大豆油,じゃがいも,薄力粉	にんにく,しょうが,玉葱,人参,えりんぎ,グリーンピース,キャベツ,小松菜,みかん缶,黄桃缶	赤ワイン,チキンストック,ベークドチーズ,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	690 21.7 20.4 1.6	884 26.9 24.8 2	Kcal g g g
4水	牛乳 ご飯 魚のみそマヨ焼き チャプチェ みそ汁	牛乳,炒め物,白みそ,豚肉,厚削り,赤みそ	精白米,マヨネーズ(ノンエッグ),大豆油,上白糖,白炒りごま,春雨,ごま油	にんにく,玉葱,人参,キャベツ,さやいんげん,えのき,白菜	食塩,白胡椒,醤油,酒	632 27.8 19.5 1.9	806 35.1 23.5 2.4	Kcal g g g
5木	牛乳 麦ご飯 肉じゃが 磯和え	牛乳,豚肉,厚削り,刻みのり	精白米,つぶ麦,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,小松菜,キャベツ,もやし	本みりん,醤油,食塩	571 21.8 12.5 1.4	723 27 14.1 1.8	Kcal g g g
6金	鹿児島メニュー 牛乳 鶏飯 がね オレンジ	牛乳,鶏肉,★錦糸卵	精白米,上白糖,さつまいも,薄力粉,大豆油	干し椎茸,人参,さやいんげん,しょうが,レモン果汁,玉葱,にら,オレグ	チキンストック,酒,本みりん,醤油,食塩	710 24.5 21.0 2.0	911 30.6 25.6 2.6	Kcal g g g
9月	牛乳 豚キムチ丼 中華風野菜スープ	牛乳,豚肉,赤みそ,鶏肉	精白米,押し麦,大豆油,片栗粉,ごま油	しょうが,玉葱,人参,白菜おぼろ,キャベツ,たけのこ,白菜,にら	本みりん,醤油,チキンストック,食塩,白胡椒,酒	595 23.3 14.9 2.0	756 29 17.3 2.6	Kcal g g g
10火	重陽の節句メニュー 牛乳 きのご飯 菊花蒸し なすのみそ汁	牛乳,鶏肉,豚肉,厚削り,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,大豆油,上白糖,片栗粉	しょうが,人参,えのき,まいたけ,干し椎茸,さやいんげん,玉葱,にんにく,コシヒメ,ねぎ,なす	醤油,食塩,酒,本みりん,チキンストック	602 23.5 17.8 2.3	765 29.3 21.3 3	Kcal g g g
11水	牛乳 大豆入りミートソーススパゲティ ハニードレッシングサラダ ココア蒸しパン	牛乳,豚肉,大豆,調理用牛乳	スパゲティ,米油,大豆油,薄力粉,はちみつ,上白糖	しょうが,玉葱,人参,えりんぎ,青ピーマン,キャベツ,コン缶,きゅうり	チキンストック,トマトケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース,食塩,白胡椒,赤ワイン,穀物酢,粉からし,ベーキングパウダー,純ココア	690 24.7 20.9 1.7	884 30.9 25.4 2.2	Kcal g g g
12木	八丈メニュー 牛乳 ご飯 シイラのフライ 木耳入り野菜炒め みそ汁	牛乳,しいたけ,豚肉,厚削り,白みそ,赤みそ,豆腐	精白米,薄力粉,パン粉,大豆油	しょうが,玉葱,人参,キャベツ,きくらげ,ねぎ	食塩,白胡椒,酒,中濃ソース,液体塩こうじ,醤油	651 23.2 21.9 1.7	831 28.9 26.8 2.2	Kcal g g g
13金	牛乳 ガーリックライス トビ団子の春雨スープ 揚げじゃがいもサラダ	牛乳,トビ	精白米,大豆油,上白糖,片栗粉,春雨,じゃがいも,ごま油	しょうが,ねぎ,白菜,たけのこ,干し椎茸,さやいんげん,枝豆,れんこん,コン缶,ごぼう,玉葱,人参,にんにく	食塩,酒,チキンストック,白胡椒,醤油,穀物酢	570 20.8 17.9 2.1	725 25.2 23.0 2.6	Kcal g g g
16月	敬老の日							
17火	牛乳 エビクリームライス 枝豆サラダ	牛乳,★むきえび,鶏肉,粉チーズ	精白米,大豆油,薄力粉	人参,玉葱,えりんぎ,グリーンピース,枝豆,キャベツ,コン缶	ターメリック,チキンストック,食塩,白胡椒,穀物酢,パセリ	630 23.6 20.5 1.8	803 29.4 24.9 2.3	Kcal g g g
18水	お月見メニュー 牛乳 月見うどん 根菜と大豆のカレー揚げ りんご	牛乳,厚削り,真昆布,鶏肉,油揚げ,★うずら卵,大豆	うどん,米油,里芋,上白糖,片栗粉,大豆油,はちみつ	生椎茸,人参,大根,えりんぎ,ねぎ,れんこん,ごぼう,りんご	醤油,本みりん,食塩,カレー粉	652 22.0 28.4 2.0	833 27.3 35.6 2.6	Kcal g g g
19木	カミカミメニュー 牛乳 じゃこチャーハン 白菜の担々スープ 切干大根サラダ	牛乳,じゃこ,豚肉,白みそ	精白米,大豆油,ごま油,白すりごま,うー油,上白糖	しょうが,にんにく,人参,ねぎ,えのき,白菜,切干大根,キャベツ	醤油,チキンストック,トウモロコシ,穀物酢	605 23.8 19.6 2.2	769 29.7 23.7 2.9	Kcal g g g
20金	お彼岸メニュー 牛乳 ご飯 厚揚げのおろしポン酢がけ みそけんちん汁 おはぎ(あんこ,ごま,きなこ)	牛乳,厚揚げ,油揚げ,厚削り,赤みそ,白みそ	精白米,大豆油,上白糖,板こんにゃく,大福もち	大根,レモン果汁,ごぼう,人参,さやいんげん	醤油,穀物酢,本みりん	712 22.5 17.4 1.4	914 27.9 20.7 1.8	Kcal g g g
23月	振替休日							
24火	牛乳 ソイ丼 かぼちゃのみそ汁	牛乳,豚肉,ウインナ,大豆,厚削り,白みそ,赤みそ	精白米,つぶ麦,大豆油,上白糖	玉葱,人参,小松菜,かぼちゃ,さやいんげん	本みりん,醤油,カレー粉,チキンストック,食塩	581 21.6 16.4 2.0	737 26.7 19.4 2.6	Kcal g g g
25水	牛乳 鶏肉ときのこの和風スパゲティ カリカリごぼうサラダ りんごゼリー	牛乳,鶏肉,厚削り,★粉寒天	スパゲティ,米油,大豆油,片栗粉,上白糖	にんにく,人参,玉葱,しめじ,えりんぎ,小松菜,キャベツ,きゅうり,ごぼう,りんごジュース,りんご缶	酒,本みりん,食塩,白胡椒,醤油,穀物酢,カレー粉,オールスパイス	650 23.3 23.8 1.9	830 29 29.4 2.4	Kcal g g g
26木	牛乳 わかめご飯 高野豆腐の卵とじ なめたけ和え	牛乳,わかめご飯の素,鶏肉,高野豆腐,厚削り,★たまご,粉かつお	精白米,大豆油,上白糖,片栗粉,ごま油	玉葱,人参,干し椎茸,小松菜,キャベツ,えのき	酒,醤油	580 24.4 18.2 2.2	736 30.5 21.8 2.9	Kcal g g g
27金	カナダメニュー 牛乳 メープルシュガートースト サーモンクリームシチュー 野菜ソテー	牛乳,鮭,粉チーズ,ウインナ	食パン,メープルシロップ,上白糖,無塩バター,大豆油,じゃがいも,薄力粉	玉葱,人参,えりんぎ,さやいんげん,にんにく,キャベツ	白ワイン,チキンストック,食塩,白胡椒	582 22.3 28.7 2.3	738 27.7 36 3	Kcal g g g
30月	牛乳 麻婆豆腐丼 わかめのみそ汁	牛乳,豚肉,炒め物,豆腐,赤みそ,厚削り,白みそ,★かつわかめ	精白米,押し麦,大豆油,上白糖,うー油,片栗粉	にんにく,しょうが,人参,たけのこ,玉葱,干し椎茸,ねぎ,グリーンピース,キャベツ	チキンストック,醤油,酒,トウモロコシ	566 23.4 14.9 1.9	717 29.2 17.3 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。

