

令和6年 11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金	牛乳 ご飯 ししゃもフライ ビーフン入り野菜炒め みそ汁	牛乳,★ししゃも,豚肉,厚削り,白みそ,赤みそ	精白米,薄力粉,パ'ン粉,大豆油,ビ-マ'ン,ごま油	しょうが,玉葱,人参,キャベ'ツ,白菜,えのき,さやいんげん	水,中濃ソース,液体塩こうじ,醤油,白胡椒	678 25.0 25.1 2.2	868 31.3 31.1 2.9	Kcal g g g
4月	振替休日							
5火	牛乳 カラフルポーク丼 みそ汁	牛乳,豚肉,★たまご,厚削り,白みそ,赤みそ,わかめ	精白米,粒麦,片栗粉,大豆油,上白糖	にんにく,玉葱,赤ビ-マ'ン,さやいんげん,キャベ'ツ	水,醤油,酒,オイスターソース,チキ'ンストック,穀物酢,食塩	651 23.4 21.5 2.3	831 29.2 26.2 3	Kcal g g g
6水	防災メニュー (11月5日は津波防災の日) 牛乳 アルファ化米わかめご飯 和風ハンバーグ 白菜のしょうがスープ ビスコ	牛乳,鶏肉,△ <u>ア'ン</u> ,ひじき,白みそ,豚肉	アルファ米わかめご飯,ごま油,大豆油,上白糖,片栗粉,ビスコ	しょうが,ごぼう,ねぎ,れんこん,玉葱,白菜,人参,えのき, <u>干し椎茸</u>	酒,水,本みりん,醤油,チキ'ンストック,食塩	610 27.6 16.7 2.9	776 34.8 19.8 3.8	Kcal g g g
7木	牛乳 麦ご飯 塩肉じゃが 明日葉の海苔酢和え	牛乳,豚肉,厚削り,刻みのり	精白米,粒麦,大豆油,つきこんにゃく,上白糖,じゃがいも	玉葱,人参, <u>干し椎茸</u> ,さやいんげん,キャベ'ツ,もやし, <u>明日葉</u>	水,本みりん,食塩,穀物酢,醤油	570 21.6 12.3 1.5	722 26.7 13.8 1.9	Kcal g g g
8金	カミカミメニュー (11月8日はいい歯の日) ココア揚げパン ビーンズトマトシチュー 切干大根サラダ	牛乳,鶏肉,白いんげんビ-ジュレ,ひよこ豆,大豆	コッパ'パ'ン,大豆油,上白糖,ごま油	<u>にんにく</u> ,人参,玉葱,えりんぎ,トマト缶,さやいんげん,切干大根,キャベ'ツ,きゅうり	純ココア,-,水,チキ'ンストック,トマト缶,アップ-ウスターソース,醤油,オム'レツ,食塩,白胡椒,カレー粉,穀物酢,パ'ズル,黒胡椒	567 21.6 30.2 2.1	718 26.7 38 2.7	Kcal g g g
11月	牛乳 ポパイカレーライス コールスロー	牛乳,鶏肉	精白米,押麦,大豆油,じゃがいも,薄力粉,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱,えりんぎ,ほうれん草,コン缶,キャベ'ツ,人参,きゅうり,レ'モシ果汁	水,チキ'ンストック,バ'イリーフバ'グ-トマ'ト缶,アップ-ウスターソース,醤油,オム'レツ,食塩,白胡椒,カレー粉,穀物酢,パ'ズル,黒胡椒	650 20.4 21.4 1.7	830 25.1 26.1 2.2	Kcal g g g
12火	牛乳 さつまいもご飯 肉豆腐 塩昆布和え	牛乳,豚肉,冷凍豆腐,厚削り,塩昆布	精白米, <u>さつまいも</u> ,大豆油,しらたき,上白糖,白炒りごま	玉葱,人参, <u>干し椎茸</u> ,ねぎ,さやいんげん,キャベ'ツ,きゅうり	水,酒,食塩,醤油,本みりん	595 24.8 15.4 1.8	756 31.1 18 2.3	Kcal g g g
13水	山梨メニュー 牛乳 ほうとう カジキと大豆の揚げ煮 冷凍みかん	牛乳,厚削り,真昆布,豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ, <u>ク'ロア'カ'キ</u> ,大豆	ほうとう,米油,片栗粉,大豆油,上白糖	かぼちゃ,大根,人参,ごぼう,ねぎ,小松菜,みかん	水,食塩,酒,本みりん,醤油	695 29.6 25.3 2.6	891 37.5 31.4 3.4	Kcal g g g
14木	牛乳 ツナピラフ オニオンスープ オレンジ蒸しパン	牛乳,ツナ,ウイ'ン,豚肉	精白米,粒麦,大豆油,薄力粉,上白糖	玉葱,人参,えりんぎ,コン缶,グ-リー'ンビ-ス,キャベ'ツ,オレンジ'ジュ-ス,マ-マ'レード	水,食塩,醤油,白胡椒,チキ'ンストック,バ'ゼリ,バ-キン'グバ'グ-	674 22.0 16.7 2.1	862 27.3 19.8 2.7	Kcal g g g
15金	油祝いメニュー 牛乳 ご飯 鶏肉の唐揚げ ひじき煮 みそけんちん汁	牛乳,鶏肉,ひじき,油揚げ,冷凍豆腐,厚削り,赤みそ,白みそ	精白米,上白糖,片栗粉,薄力粉,大豆油,つきこんにゃく	しょうが,にんにく,人参,枝豆,ごぼう,大根	水,酒,食塩,本みりん,醤油	723 23.5 29.5 1.8	929 29.3 37 2.3	Kcal g g g
18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,わかめ	精白米,粒麦,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	水,本みりん,醤油,チキ'ンストック,食塩,酒	598 25.1 16.9 2.0	760 31.5 20 2.6	Kcal g g g
19火	三原小学校リクエスト ハ丈メニュー 牛乳 ジャージャー麺 かんもチップス ハ丈フルーツレモンゼリー	牛乳, <u>タ'イ</u> ,赤みそ,粉寒天	中華めん,大豆油,上白糖,ごま油,片栗粉, <u>さつまいも</u>	<u>にんにく</u> ,しょうが, <u>干し椎茸</u> ,人参,たけのこ,玉葱, <u>明日葉</u> ,もやし,きゅうり, <u>ハ丈フル-ツレ'モンゼ'リ</u>	水,チキ'ンストック,醤油,酒,トウ'バンジャン,食塩	671 22.2 25.5 2.1	858 27.5 31.6 2.7	Kcal g g g
20水	牛乳 ぶどうパン チーズ入りオムレツ ペンネミートソース キャベツのスープ	牛乳,鶏肉,★たまご,ミックスチ-ーズ,豚肉	ぶどうパ'ン,大豆油,バ'ンネ	玉葱,にんにく,人参,なす,トマト缶,キャベ'ツ,さやいんげん	食塩,白胡椒,チキ'ンストック,トマト缶,チャ'ップ,中濃ソース,水	570 26.6 21.6 2.8	722 33.5 26.4 3.7	Kcal g g g
21木	牛乳 麦ご飯 里芋のごま味噌煮 青梗菜のおかか和え	牛乳,豚肉,厚削り,白みそ,粉かつお	精白米,粒麦,大豆油,つきこんにゃく, <u>里'芋</u> ,上白糖,ごま油,白すりごま	しょうが,玉葱,人参,さやいんげん,チ'ンゲン菜,もやし,キャベ'ツ	水,本みりん,醤油	589 23.1 14.9 1.4	748 28.8 17.3 1.8	Kcal g g g
22金	和食メニュー (11月24日は和食の日) 牛乳 ご飯 鮭のもみじ焼き 厚揚げと小松菜の煮びたし みそ汁	牛乳,鮭,厚削り,厚揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,ミネ-ズ (ノ'イ'グ),上白糖	人参,小松菜,キャベ'ツ,大根,さやいんげん	水,食塩,白胡椒,酒,醤油	591 28.2 18.1 1.7	750 35.6 21.7 2.2	Kcal g g g
25月	タイメニュー 牛乳 ガパオライス ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ)	牛乳,鶏肉,えび	精白米,押麦,大豆油,上白糖,緑豆春雨	にんにく,玉葱,人参,青ビ-マ'ン,赤ビ-マ'ン,えりんぎ,コン缶,もやし,きゅうり,レ'モシ果汁	水,本みりん,醤油,チキ'ンストック,食塩,パ'ズル,オイスターソース,チリ'バ'グ-	577 25.2 14.1 1.8	732 31.6 16.3 2.3	Kcal g g g
26火	牛乳 ご飯 ムロの竜田揚げ 白滝と根菜の炒めもの みそ汁	牛乳,△ <u>ア'ン</u> ,豚肉,厚削り,白みそ,赤みそ,冷凍豆腐	精白米,上白糖,片栗粉,大豆油,しらたき,ごま油	しょうが,人参,れんこん,たけのこ,さやいんげん,なめこ,玉葱	水,酒,醤油,本みりん	664 26.9 24.0 1.7	849 33.9 29.6 2.2	Kcal g g g
27水	牛乳 スパゲティパンプキンクリームソース キャベツサラダ りんご	牛乳,鶏肉,粉チ-ーズ	スパ'ゲ'ティ,米油,大豆油,無塩パ'ター,薄力粉,上白糖	玉葱,人参,えりんぎ,パ'ン'ツ'ンベ-スト,さやいんげん,キャベ'ツ,コン缶,もやし,りんご	水,チキ'ンストック,食塩,白胡椒,穀物酢,パ'ズル	628 22.8 23.8 1.8	800 28.4 29.4 2.3	Kcal g g g
28木	三根小学校リクエスト ハ丈メニュー 牛乳 ご飯 焼き鳥丼の具 かんもチップスサラダ フルーツポンチ	牛乳,鶏肉	精白米,大豆油,上白糖, <u>さつまいも</u> ,ごま油	しょうが,人参,ねぎ,玉葱,キャベ'ツ,きゅうり,みかん缶,黄桃缶,バ'イン缶,ナ'ゲ'ココ-	水,醤油,酒,本みりん,穀物酢	713 22.1 22.6 1.2	915 27.4 27.7 1.5	Kcal g g g
29金	牛乳 キムチチャーハン 卵スープ 糸寒天入り海藻サラダ	牛乳,豚肉,★たまご,わかめ	精白米,粒麦,大豆油,片栗粉,ごま油	しょうが,にんにく,人参,白菜キ'ムチ,グ-リー'ンビ-ス,干し椎茸,玉葱,チ'ンゲン菜,キャベ'ツ,大根,もやし,糸寒天	水,醤油,白胡椒,チキ'ンストック,食塩,穀物酢	555 23.6 17.8 2.3	702 29.4 21.3 3	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。

※ ハ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。ハ丈産の食材や、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。

