



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	牛乳 ねぎ塩豚丼 みそ汁	牛乳,豚肉,厚削り,冷凍厚揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,押麦,大豆油,ごま油	にんにく,玉葱,ねぎ,もやし,にら,しも果汁,キャベツ,人参	食塩,白胡椒	570 22.8 16.0 1.8	722 28.4 18.8 2.3	Kcal g g g
3火	牛乳 スパゲティボロネーゼ 野菜サラダ アセロラパインゼリー	牛乳,豚肉,粉寒天	スパゲティ,米油,大豆油,上白糖	にんにく,玉葱,人参,青ピーマン,なす,キャベツ,小松菜,もやし,アロカジュース,パイン缶	チキンスタック,トマトケチャップ,ウスターソース,食塩,白胡椒,赤ワイン,穀物酢,バジル	612 25.6 20.3 1.8	779 32.1 24.6 2.3	Kcal g g g
4水	牛乳 麦ご飯 カレー肉じゃが ヒジキのサラダ	牛乳,豚肉,厚削り,ひじき	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,白菜	本みりん,醤油,食塩,カレー粉,穀物酢,白胡椒	575 21.3 13.4 1.4	729 26.3 15.3 1.8	Kcal g g g
5木	ハズ郷土料理 牛乳 麦雑炊 メジのあずま煮 レモン和え 豆乳きな粉蒸しパン	牛乳,油揚げ,厚削り,白みそ,赤みそ,メジマグロ,調製豆乳,きな粉	押麦,里芋,片栗粉,大豆油,上白糖,薄力粉	ごぼう,人参,大根,明日葉,しょうが,白菜,キャベツ,レモン果汁	醤油,食塩,酒,本みりん,ベネチンパウダー	575 27.2 21.1 2.2	729 34.3 25.7 2.9	Kcal g g g
6金	牛乳 食パン 手づくりリンゴジャム さつまいもグラタン 冬野菜のスープ煮	牛乳,鶏肉,ミックスチーズ,ウインナー,豚肉	食パン,上白糖,大豆油,薄力粉,さつまいも,マカロニ	りんご,レモン果汁,玉葱,えりんぎ,にんにく,人参,大根,白菜,カリフラワー,さやいんげん	チキンスタック,食塩,白胡椒,ベニリゾバパウダー,パセリ,醤油	590 22.6 26.4 2.6	749 28.1 32.9 3.4	Kcal g g g
9月	牛乳 チリコンカンライス 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	にんにく,しょうが,玉葱,人参,コン缶,トマトピューレ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,もやし	ターメリック,トマトケチャップ,中濃ソース,ウスターソース,カレー粉,チリパウダー,食塩,白胡椒,穀物酢,バジル	635 23.9 17.1 1.5	810 29.8 20.3 1.9	Kcal g g g
10火	牛乳 ゆかりご飯 高野豆腐の卵とじ 甘酢和え	牛乳,鶏肉,高野豆腐,厚削り,★たまご	精白米,粒麦,大豆油,上白糖,片栗粉	玉葱,人参,干し椎茸,明日葉,白菜,大根	ゆかりご飯の素,酒,醤油,穀物酢	587 24.1 17.7 2.2	745 30.1 21.1 2.9	Kcal g g g
11水	ハズメニュー 牛乳 明日葉チャーハン トビ団子の春雨スープ 大学芋	牛乳,豚肉,赤みそ,トビミンチ	精白米,粒麦,大豆油,上白糖,片栗粉,緑豆春雨,さつまいも,水あめ,黒炒りごま	しょうが,にんにく,人参,ねぎ,明日葉,白菜,たけのこ,干し椎茸,さやいんげん	食塩,醤油,トウバンジャン,酒,チキンスタック,白胡椒	661 23.5 17.9 2.4	845 29.3 21.4 3.1	Kcal g g g
12木	牛乳 ご飯 鶏肉のさっぱりソースがけ ひじきと大豆の煮物 みそ汁	牛乳,鶏肉,ひじき,油揚げ,大豆,厚削り,白みそ,赤みそ,わかめ	精白米,大豆油,上白糖,ごま油,つきこんにゃく	しょうが,ねぎ,人参,キャベツ,生椎茸	酒,醤油,穀物酢,本みりん	599 24.1 19.4 2.0	761 30.1 23.4 2.6	Kcal g g g
13金	ハズ郷中リクエストメニュー 牛乳 みそバター風ラーメン ジャーマンポテト パナナ	牛乳,豚肉,赤みそ,ウインナー	ラーメン,大豆油,上白糖,有塩バター,じゃがいも	しょうが,玉葱,人参,もやし,キャベツ,コン缶,にら,にんにく,パナナ	チキンスタック,醤油,トウバンジャン,食塩,白胡椒,パセリ	684 25.5 25.3 2.7	876 32 31.4 3.5	Kcal g g g
16月	韓国メニュー 牛乳 メダイ入りビビンバ丼 トック入りわかめスープ	牛乳,鶏肉,メダイ,大豆,豚肉,わかめ	精白米,押麦,大豆油,上白糖,ごま油,白炒りごま,トック	にんにく,人参,もやし,小松菜,大根,しょうが	醤油,トウバンジャン,チキンスタック,食塩	626 26.1 16.2 1.8	798 32.8 19.1 2.3	Kcal g g g
17火	埼玉メニュー 牛乳 あんかけうどん ゼリーフライ ミルメークココア	牛乳,豚肉,おか(乾燥),★たまご	うどん,米油,大豆油,片栗粉,じゃがいも,薄力粉,ミルメークココア	しょうが,人参,白菜,たけのこ,もやし,干し椎茸,玉葱	チキンスタック,食塩,白胡椒,醤油,本みりん,中濃ソース,ウスターソース	659 23.9 24.6 2.6	842 29.8 30.4 3.4	Kcal g g g
18水	クリスマスメニュー 牛乳 ターメリックライス タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ きのこと野菜のスープ クリスマスケーキ	牛乳,鶏肉,ヨーグルト,★たまご,生クリーム(乳脂肪)	精白米,大豆油,上白糖,薄力粉,無塩バター	にんにく,キャベツ,冷凍ブロッコリー,コン缶,枝豆,玉葱,マッシュルーム,えりんぎ,人参	ターメリック,食塩,白胡椒,パプリカパウダー,トマトケチャップ,カレー粉,醤油,穀物酢,バジル,チキンスタック,パセリ	762 36.0 31.9 1.7	981 32.7 40.3 2.2	Kcal g g g
19木	カミカミメニュー 牛乳 里芋ご飯 おでん ごぼうチップス	牛乳,豚肉,厚削り,真昆布,冷凍厚揚げ,竹輪(卵なし),★うずら卵	精白米,粒麦,大豆油,里芋,上白糖,板こんにゃく,片栗粉,白炒りごま	人参,えのき,大根,さやいんげん,ごぼう	醤油,食塩,本みりん	640 23.6 23.4 2.7	817 29.4 28.8 3.5	Kcal g g g
20金	冬至メニュー 牛乳 ご飯 サワラのゆずみそがけ かぼちゃのそぼろあん ごま和え	牛乳,サワラ,白みそ,赤みそ,鶏肉,厚削り	精白米,大豆油,上白糖,白すりごま,片栗粉	しょうが,ゆず果汁,白菜,もやし,人参,かぼちゃ,玉葱	酒,醤油,本みりん,食塩	639 27.0 16.6 1.8	815 34 19.6 2.3	Kcal g g g
23月	牛乳 塩麻婆豆腐丼 みそ汁	牛乳,豚肉,冷凍豆腐,厚削り,白みそ,赤みそ	精白米,押麦,大豆油,ラー油,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,白菜,えのき,さやいんげん	チキンスタック,本みりん,食塩,トウバンジャン,黒胡椒	581 22.7 15.7 2.1	737 28.2 18.4 2.7	Kcal g g g
24火	牛乳 冬野菜のカレーライス コールスロー りんご	牛乳,鶏肉	精白米,押麦,大豆油,さつまいも,薄力粉,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱,人参,えりんぎ,大根,カリフラワー,コン缶,キャベツ,きゅうり,レモン果汁,りんご	チキンスタック,クリームパウダー,トマトケチャップ,ウスターソース,醤油,オリーブオイル,食塩,白胡椒,カレー粉,穀物酢,バジル,黒胡椒	695 20.6 21.9 1.6	891 25.4 26.8 2	Kcal g g g
25水	終業式							

※ 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。

3学期の給食開始日は、1月9日(木)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。

