



令和7年 1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	
9 木	牛乳 ハヤシライス 野菜サラダ りんご	牛乳,豚肉	精白米,押麦,大豆油,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,人参,えりんぎ,トマト缶,キャベツ,りんご,枝豆	赤ワイン,ハヤシライス,トマトケチャップ,ウスターソース,醤油,パプリカパウダー,穀物酢	625 21.0 16.7 1.8	796 25.9 19.8 2.3	Kcal g g g
10 金	お正月メニュー 牛乳 ご飯 松風焼き いんげんのごま和え 白玉雑煮	牛乳,鶏肉,白みそ,★たまご,厚削り,なると	精白米,上白糖,片栗粉,白炒りごま,白玉団子,白すりごま	玉葱,しょうが,人参,干し椎茸,小松菜,さやいんげん	醤油,食塩	643 28.8 16.4 2.0	819 35.8 19.4 2.6	Kcal g g g
13 月	成人の日							
14 火	牛乳 親子丼 けんちん汁	牛乳,鶏肉,厚削り,★たまご,油揚げ	精白米,粒麦,大豆油,上白糖,片栗粉,板こんにゃく	干し椎茸,玉葱,人参,グリーンピース,ごぼう,大根	本みりん,醤油,食塩	597 23.2 18.4 2.2	759 28.9 22.1 2.9	Kcal g g g
15 水	宮崎メニュー 牛乳 ご飯 チキン南蛮風 野菜炒め みそ汁	牛乳,鶏肉,豚肉,厚削り,冷凍豆腐,白みそ,赤みそ,わかめ	精白米,片栗粉,薄力粉,大豆油,上白糖,マヨネーズ(ノンエッグ)	玉葱,しょうが,人参,キャベツ,もやし	酒,食塩,穀物酢,醤油,パセリ,液体塩こうじ,白胡椒	728 24.5 29.4 1.9	935 30.6 36.9 2.4	Kcal g g g
16 木	牛乳 わかめご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 白菜のさっぱり和え	牛乳,わかめご飯の素,厚削り,豚肉,冷凍厚揚げ	精白米,粒麦,上白糖,片栗粉,じゃがいも,ごま油,大豆油	大根,人参,干し椎茸,しょうが,さやいんげん,白菜,もやし,レモン果汁	醤油,穀物酢,粉からし	619 23.8 19.3 1.9	788 29.7 23.3 2.4	Kcal g g g
17 金	大賀郷小リクエスト 八丈メニュー 牛乳 ココア揚げパン クリームシチュー 明日葉サラダ	牛乳,鶏肉,粉チーズ	コップパン,大豆油,上白糖,じゃがいも,無塩バター,薄力粉,ごま油,白炒りごま	玉葱,人参,えりんぎ,さやいんげん,明日葉,もやし,キャベツ	純ココア,チキンストック,食塩,白胡椒,穀物酢,醤油	634 22.3 36.9 1.9	808 27.7 47 2.4	Kcal g g g
20 月	カミカミメニュー(毎月19日は食育の日) 牛乳 豚丼 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	しょうが,ごぼう,玉葱,人参,えのき,白菜,さやいんげん	本みりん,醤油,一味唐辛子	586 23.5 14.0 1.9	744 29.3 16.1 2.4	Kcal g g g
21 火	スペインメニュー 牛乳 パエリア スパニッシュオムレツ 野菜スープ	牛乳,鶏肉,★ベーコン,★たまご,豚肉	精白米,粒麦,大豆油,じゃがいも	にんにく,玉葱,人参,えりんぎ,赤ピーマン,青ピーマン,キャベツ,さやいんげん	食塩,ターメリック,チキンストック,白胡椒,醤油	595 25.3 19.9 2.7	756 31.7 24.1 3.5	Kcal g g g
22 水	牛乳 カレーうどん レモン和え 明日葉蒸しパン	牛乳,厚削り,真昆布,豚肉,油揚げ,調製豆乳	うどん,米油,片栗粉,上白糖,薄力粉	玉葱,人参,干し椎茸,小松菜,白菜,キャベツ,レモン果汁,明日葉パウダー	カレー粉,醤油,食塩,本みりん,ベーキングパウダー	605 23.6 16.4 2.1	769 29.4 19.4 2.7	Kcal g g g
23 木	牛乳 麦ご飯 ガリパタ肉じゃが 磯和え	牛乳,豚肉,刻みのり	精白米,粒麦,大豆油,つぎこんにゃく,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,小松菜,キャベツ,もやし	チキンストック,本みりん,醤油,食塩	581 21.7 13.6 1.4	737 26.9 15.6 1.8	Kcal g g g
24 金	給食週間① 現在の給食 (令和7年 八丈・青ヶ島共通メニュー) ご飯 魚の唐揚げ ごま和え みそ汁	牛乳,さば,厚削り,白みそ,赤みそ	精白米,上白糖,片栗粉,薄力粉,大豆油,白すりごま,さつまいも	しょうが,にんにく,小松菜,切干大根,人参,生椎茸,玉葱	酒,醤油	677 26.3 22.4 1.6	867 33.1 27.5 2	Kcal g g g
27 月	給食週間② 麺の登場 (昭和38年頃) 牛乳 スパゲティミートソース 枝豆サラダ	牛乳,豚肉	スパゲティ,米油,大豆油,薄力粉,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,人参,えりんぎ,青ピーマン,トマトピューレ,枝豆,キャベツ,コン缶	チキンストック,トマトケチャップ,ウスターソース,食塩,白胡椒,赤ワイン,醤油,穀物酢	625 25.4 21.4 1.7	796 31.9 26.1 2.2	Kcal g g g
28 火	給食週間③ 戦後の給食 (昭和30年頃) 牛乳 ご飯 くじらのオーロラ煮 キャベツサラダ 白菜の豆乳スープ	牛乳,くじら,赤みそ,鶏肉,白いんげんピューレ,調製豆乳	精白米,じゃがいも,大豆油,片栗粉,上白糖,白炒りごま,米粉,ごま油	しょうが,にんにく,キャベツ,玉葱,人参,白菜,さやいんげん,とうもろこし	酒,醤油,トマトケチャップ,チキンストック,食塩,白胡椒,穀物酢	703 26.8 23.2 2.0	902 33.8 28.5 2.6	Kcal g g g
29 水	給食週間④ 戦前・戦時中の給食 (大正12年・昭和20年頃) 牛乳 五色ご飯 すいとん 厚揚げの肉みそがけ	牛乳,鶏肉,ひじき,厚削り,豚肉,厚揚げ,赤みそ	精白米,粒麦,大豆油,里芋,上白糖,薄力粉,片栗粉	人参,さやいんげん,ごぼう,大根,生椎茸,ねぎ,しょうが,玉葱	醤油,食塩,本みりん	629 26.3 20.4 2.4	802 33.1 24.8 3.1	Kcal g g g
30 木	給食週間⑤ 給食のはじまり (明治22年頃) 牛乳 ご飯 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし みそ汁	牛乳,鮭,厚削り,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,大豆油,上白糖,じゃがいも	小松菜,キャベツ,人参,もやし	食塩,酒,醤油	548 28.2 12.6 1.7	692 35.6 14.2 2.2	Kcal g g g
31 金	牛乳 ガーリックチャーハン ムロの揚げ餃子 中華風野菜スープ	牛乳,豚肉,餃子	精白米,粒麦,大豆油,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,人参,えりんぎ,えのき,生椎茸,たけのこ,白菜,にら	食塩,醤油,白胡椒,チキンストック	637 22.7 22.3 2.0	813 28.2 27.3 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。

