

令和 6 年 10 月 学校給食予定献立表(中学校)

五島市立三井楽学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
1 (火)	ごはん					米		780
	牛乳		牛乳					29.7
	生揚げのそぼろ炒め	鶏肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	砂糖 でん粉	油	
	だご汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう	やせうま	油	
2 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		724
	豆腐しんじょう	豚肉 卵 豆腐			しいたけ しょうが	でん粉 砂糖		33.4
	いかのごま酢あえ	いか		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	
	具だくさん汁	豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	はくさい もやし しめじ		油	
3 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		849
	きびなの南蛮漬け		きびなご	にんじん ピーマン	たまねぎ	でん粉 砂糖	油	35.4
	五目豆	豚肉 さつまあげ 大豆	昆布	にんじん インゲン	ごぼう	じゃがいも 砂糖	油	
	りんご				りんご			
4 (金)	玉ねぎとベーコンの炊込み	ベーコン		パセリ	たまねぎ	米	バター	829
	牛乳 鶏肉の南部焼	鶏肉	牛乳			小麦粉	ごま 油	32.7
	からし和え			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖		
	彩りみそ汁	生揚げ みそ		小松菜 ねぎ にんじん	たまねぎ	じゃがいも		
7 (月)	黒砂糖パン					黒砂糖パン		795
	牛乳		牛乳					32.7
	クリーム煮	鶏肉 白花豆 ベーコン	粉チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	じゃがいも マカニ 小麦粉	油 マーガリン	
	アーモンドサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	アーモンド オリーブオイル	
8 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		801
	いわしの生姜焼き	いわしの生姜焼き						30.1
	野菜のゆかりあえ			小松菜 赤じそ	もやし きゅうり			
	旨煮	鶏肉 生揚げ		にんじん インゲン	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
9 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		876
	手作りコロッケ	豚肉 卵			たまねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 マヨネーズ	油	29.8
	じゃこ炒め	油揚げ	煮干	小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	
	豆腐汁	豆腐		にんじん	たまねぎ はくさい しいたけ			
10 (木)	にんじんごはん 牛乳		牛乳	にんじん		米	油	833
	ふくきたまご	卵 ツナ 豆腐	ちりめん ひじき	にんじん ねぎ	しいたけ	砂糖	ごま油	34.6
	胡瓜と春雨の酢の物				きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 さつまあげ		にんじん インゲン	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	
11 (金)	ごはん					米		795
	牛乳		牛乳					31.5
	豆腐の中華煮	豚肉 あさり 豆腐		にんじん	たまねぎ とうもろこし たけのこ グリンピース しょうが 木くらげ	砂糖 でん粉	ごま油	
	パンサンスー	ハム 錦糸卵			もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	
15 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		811
	鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが	砂糖 でん粉		31.8
	貝すくい	油揚げ		にんじん	だいこん こんにゃく しいたけ	砂糖		
	打豆汁	大豆 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	さといも		
16 (水)	アセロラゼリー					ゼリー		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		797
	松風焼き	鶏肉 卵 みそ	スキムミルク	ねぎ		パン粉 砂糖	ごま	35.7
	もやしの磯風味		しそ味ひじき	にんじん	もやし			
17 (木)	つみれ汁	つみれ 豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ			
	ごはん 牛乳		牛乳			米		887
	鶏肉とレバーのケチャップ炒め	レバー 竜田揚げ 鶏肉		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	でん粉 砂糖	油	35.5
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも	油	
18 (金)	チーズ		チーズ					
	ごはん 牛乳		牛乳			米		736
	すりみ揚げ	つみれ 大豆		にんじん	たまねぎ ごぼう	でん粉	油	27.2
	切干大根の甘酢あえ				切干大根 きゅうり とうもろこし	砂糖		
21 (月)	春雨汁	豆腐 豚肉 はんぺん		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	春雨		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		808
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉 みそ		ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが りんご		ごま ごま油	32.2
	豆腐団子汁	ミートボール 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	白玉粉		
22 (火)	かき				かき			
	ケーキ サレ 牛乳	卵 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草		ホットケーキミックス	オリーブオイル	753
	五島豚サラダ	豚肉 みそ		ピーマン	もやし	砂糖	油 ごま	37.7
	トマトビーンズスープ	鶏肉 大豆 ひよこ豆		トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	マーガリン	
23 (水)	ヨーグルト		ヨーグルト					
	ごはん 牛乳		牛乳			米		825
	さばの塩焼き	さば					油	37.1
	茎わかめのきんぴら	豚肉 さつまあげ	くきわかめ	にんじん インゲン	もやし	砂糖	油	
24 (木)	ごま汁	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう	じゃがいも	ごま 練りごま	
	秋野菜のカレー (ルー)	豚肉	スキムミルク 粉チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ グリンピース りんご	じゃがいも さつまいも 里も	油	819
	麦ごはん					米 麦		32
	牛乳		牛乳					
25 (金)	大根とツナのサラダ	ツナ	チーズ	インゲン	だいこん とうもろこし	砂糖	ごま	
	ごはん 牛乳		牛乳			米		858
	凍り豆腐の野菜炒め	豚肉 凍り豆腐		にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	砂糖	油	40.5
	親子汁	卵 鶏肉		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	でん粉		
28 (月)	おさつ手のひらだんご	きな粉				小麦粉 さつまいも 砂糖		
	麦ごはん					米 麦		718
	牛乳		牛乳					30.6
	豚キムチ	豚肉			キャベツ もやし 白菜おひたし	砂糖	ごま油 油	
29 (火)	タイビーエン	鶏肉 うずら卵		ねぎ	はくさい たけのこ しいたけ しょうが	春雨	ごま油	
	ごはん 牛乳		牛乳			米		804
	あっぱよ!秘伝ダレの極旨空揚げ	鶏肉 みそ	煮干 あおりのり		にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま	28.7
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ	砂糖	ごま 油	
30 (水)	白菜のみそ汁	油揚げ		ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ			
	ごはん 牛乳		牛乳			米		858
	ラザニア	豚肉	牛乳 チーズ スキムミルク	トマト ピーマン	たまねぎ エリンギ にんにく	マカロニ 小麦粉 砂糖	油	37.3
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	37
31 (木)	卵スープ	卵 鶏肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ			
	ごはん 牛乳		牛乳			米		817
	チキンサラダ	鶏肉		カレーピーマン	キャベツ きゅうり レモン	砂糖	油	32.2
	あさりのクリームシチュー	豚肉 あさり	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	じゃがいも 小麦粉	マーガリン	
手作りかぼちゃプリン		牛乳	かぼちゃ			プリン素		