

令和 6 年 11 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 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		777
	さばの黄金焼き	サバ	生クリーム					35.4
	ごま酢あえ			こまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま	
	五目汁	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう	じゃがいも	油	
5 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		847
	鯨のオーロラソース	くじら				でん粉 砂糖	白絞油	39.2
	大根のマヨネーズ和え	ハム		にんじん	だいこん キャベツ	砂糖	ごま	
	そばろ汁	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	もやし しいたけ		油	
6 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		734
	浦上そばろ	豚肉 さつまあげ		にんじん ｲﾝﾍﾞﾝ	もやし しらたき ごぼう	砂糖	油	30.3
	けんちん汁	鶏肉 生揚げ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく		油	
	オレンジ				オレンジ			
7 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		783
	ちくわのチーズ焼き	ちくわ	チーズ					33
	ほうれん草ののり酢和え		のり	ほうれんそう	きゅうり	砂糖	ごま	
	旨煮	豚肉 生揚げ	昆布	にんじん ｲﾝﾍﾞﾝ	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
8 (金)	手作りチーズパン	卵	牛乳 チーズ			強力粉 小麦粉 砂糖	バター	751
	牛乳		牛乳					38.9
	カルシウムサラダ	大豆	しらす干し	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	油 ごま油	
	クリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	小麦粉	マカロン 油	
11 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		8.4
	ぶりのみそ焼き	ぶり みそ			しょうが	砂糖		32.3
	切り干し大根のマヨネーズ和え			カラーピーマン	きゅうり 切干大根	砂糖	ごま	
	具だくさん汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい えのきたけ			
12 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		853
	華シューマイ	鶏肉	ｽｷﾞﾐﾙｸ	ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	でん粉 シュウマイの皮	ごま油	37.1
	ナムル			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま ごま油	
	家常豆腐	豚肉 生揚げ		にんじん にら	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	
13 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		879
	きびなの五島椿茶あげ		きびなご	椿茶		小麦粉	椿油	37.8
	五島うどんのふし麵椿サラダ			ブロッコリー カラーピーマン	キャベツ とうもろこし	ふしめん 砂糖	練りごま ごま 椿油	
	具汁	豚肉 大豆 生揚げ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ		椿油	
14 (木)	みかん				みかん			
	ごはん 牛乳		牛乳			米		870
	さつまいもオムレツ	卵 ハム	チーズ スｷﾞﾐﾙｸ		たまねぎ グリンピース	さつまいも	マカロン	32.3
	茎わかめのサラダ		くきわかめ	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま ｸﾞﾘｰﾝ ﾀﾞｲﾙ	
15 (金)	ふるさと学習 (校外)							
	みかんパン 牛乳		牛乳			みかんパン		866
	スパゲティミートソース	豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しめじ	ｽﾊﾟゲｯﾃｲ	油	41.1
	ほうれん草ときのこのソテー	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ エリンギ		油	
19 (火)	ヨーグルト		ﾕｰｸﾞﾙﾄ					
	ごはん 牛乳		牛乳			米		793
	豚肉の生姜炒め	豚肉			キャベツ もやし しょうが	砂糖	油	39.8
	いかの酢みそあえ	いか みそ	わかめ	にんじん	きゅうり だいこん	砂糖	ごま	
20 (水)	かきたま汁	卵 豆腐 はんぺん		ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ	でん粉		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		792
	ホイコーロー	豚肉 みそ		ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	35
	うずら卵のスープ	鶏肉 はんぺん うずら卵		チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しめじ	でん粉	油	
21 (木)	チーズ		チーズ					
	もぶりごはん 牛乳	ちくわ 大豆	煮干し 牛乳	にんじん ｲﾝﾍﾞﾝ	しらたき ごぼう しいたけ	米 砂糖	油	733
	さばの塩焼き	さば					油	40
	ごまあえ			ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま	40.3
22 (金)	かす汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	だいこん しめじ		油	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		819
	生揚げとひき肉のいため物	豚肉 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	37.5
	つみれ汁	つみれ	わかめ		キャベツ たまねぎ			
25 (月)	カリボリアーモンド		煮干し			砂糖	アーモンド	
	ごはん 牛乳		牛乳			米		833
	春巻き	春巻き					油	24.2
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり にんにく	砂糖	ごま ごま油	
26 (火)	中華スープ	豚肉		にんじん 小松菜	木くらげ しいたけ	はるさめ	ごま油 油	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		903
	レバーの揚げ煮	ﾊﾞｰ童田揚げ 鶏肉		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	34.2
	白玉汁	鶏肉 はんぺん		小松菜 にんじん	たまねぎ しいたけ	白玉餅		
27 (水)	りんご				りんご			
	五島牛カレー	牛肉	チーズ スｷﾞﾐﾙｸ	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	米 麦 じゃがいも	油	831
	牛乳		牛乳					28.2
	オレンジサラダ				キャベツ きゅうり 甘夏	砂糖	油	
28 (木)	牛乳寒天		寒天 牛乳		パイナップル	砂糖		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		736
	鮭のマヨネーズ焼き	サケ		パセリ	たまねぎ		油	34.2
	ほうれん草のチーズ和え		チーズ	ほうれんそう にんじん	もやし			
29 (金)	切干大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		こまつな にんじん	切干大根			
	ごはん 牛乳		牛乳			米		851
	たまごやき	卵 豚肉	ｽｷﾞﾐﾙｸ	にんじん ほうれん草	切干大根	砂糖	油	38.1
	しらすあえ		しらす干し		きゅうり キャベツ	砂糖		
五目炒り煮	豚肉 生揚げ	昆布	にんじん ｲﾝﾍﾞﾝ	たまねぎ こんにゃく ごぼう	じゃがいも 砂糖	油		