

令和 6年 4月 学校給食予定献立表

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 エネルギー たんぱく質	
		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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9 (火)	ごはん 牛乳		牛乳				米		764
	豚キムチ	<b>豚肉</b>				キャベツ もやし 白菜* <sup>1</sup>	砂糖	ごま油 油	33.2
	五目中華スープ	鶏肉 うずら卵 <b>はんぺん</b>		ほうれん草		たけのこ たまねぎ 木くらげ しょうが		ごま油	
	りんご					りんご			
10 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				米		818
	旨煮	<b>豚肉 生揚げ</b>	昆布	にんじん イケン		こんにやく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	30.3
	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	
	レモンあえ			にんじん		キャベツ きゅうり レモン	砂糖		
11 (木)	ごはん 牛乳		牛乳				米		725
	鯖の梅肉ソース	サバ				しょうが うめ	砂糖 でん粉		36.8
	じゃこ炒め	油揚げ	煮干	小松菜 にんじん		キャベツ	砂糖	油 ごま油	
	具だくさん汁	<b>豚肉 生揚げ</b>		にんじん ねぎ		キャベツ もやし しめじ		油	
12 (金)	歓迎遠足								
15 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 麦		797
	千草焼き	<b>卵 豚肉</b>	チーズ スキムミルク	ほうれん草 にんじん		たまねぎ	砂糖	油	32.7
	五島三菜炒め	<b>豚肉 さつまあげ</b>	<b>ひじき</b>	イケン <b>にんじん</b>		<b>切干大根</b>	砂糖	油	
	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	こまつな		たまねぎ	じゃがいも		
16 (火)	五島豚カレー	<b>豚肉</b>	チーズ スキムミルク	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	852
	牛乳		牛乳						28.1
	フレンチサラダ			にんじん		キャベツ パイン	砂糖	油	
	手作りプリン	豆乳クリーム	牛乳				プリンのもと		
17 (水)	米粉パン						コメコパン		776
	牛乳		牛乳						34.3
	スパゲティミートソース	<b>豚肉</b> 大豆	粉チーズ	にんじん トマト		たまねぎ グリンピース しめじ	スパゲティ	油	
	春野菜サラダ			<b>アスパラガス</b>		キャベツ とうもろこし	砂糖	油	
18 (木)	ごはん						米		800
	牛乳		牛乳						32
	豆腐の中華煮	<b>豚肉</b> あさり <b>豆腐</b>		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	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	
19 (金)	ごはん 牛乳		牛乳				米		746
	きびなの南蛮漬け		<b>きびなご</b>	にんじん ピーマン		たまねぎ	でん粉 砂糖	油	31.2
	切干大根とひじきのサラダ		ひじき			<b>切干大根</b> キャベツ 枝豆	砂糖	オリーブオイル	
	みそ沢煮椀	<b>豚肉</b> みそ		にんじん キヌサヤ		たけのこ しいたけ			
22 (月)	ごはん 牛乳		牛乳				米		763
	いんげんのみそ炒め	<b>豚肉 生揚げ</b>		イケン にんじん		たまねぎ しょうが	砂糖	油 ごま油	31.6
	かきたま汁	<b>卵 はんぺん</b>		キヌサヤ		たまねぎ たけのこ	でん粉		
	オレンジ					オレンジ			
23 (火)	ごはん 牛乳		牛乳				米		786
	マーボー豆腐	<b>豚肉</b> 大豆 <b>豆腐</b> みそ		にんじん ねぎ		たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	32.5
	茎わかめの和え物	錦糸卵	くきわかめ	<b>カラーピーマン</b>		もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
	チーズ		チーズ						
24 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				米		888
	チキンカツ	鶏肉 <b>卵</b>					パン粉 小麦粉	油	35.9
	アーモンド和え			にんじん		キャベツ きゅうり	砂糖	アーモンド	
	ごま汁	<b>豚肉 生揚げ</b> みそ		にんじん ねぎ		だいこん こんにやく	じゃがいも	ごま 練りごま	
25 (木)	手作りはちみつパン 牛乳	<b>卵</b>	牛乳				小麦粉 はちみつ 砂糖	バター	845
	クリーム煮	<b>豚肉</b> あさり 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 マロン 小麦粉	油 マーガリン	36.3
	チキンサラダ	鶏肉		<b>カラーピーマン</b>		キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	砂糖	油	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
26 (金)	筍ごはん 牛乳	<b>豚肉</b> 油揚げ	牛乳	にんじん		たけのこ	米 砂糖	油	744
	さばの塩焼き	さば						油	40.1
	ごまあえ			ほうれん草		キャベツ	砂糖	ごま	
	あおさ汁	<b>つみれ</b>	<b>あおさ</b>	にんじん		えのきたけ			
30 (火)	ごはん 牛乳		牛乳				米		805
	鶏肉の南部みそ焼き	鶏肉 みそ					砂糖	ごま	31.5
	こんぶの煮物		昆布	にんじん		しらたき しいたけ		ごま油	
	ひつつみ	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ		ごぼう しめじ	小麦粉 強力粉		

※五島産の食材は太字で記載しています。