

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
		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
9 (火)	ごはん 牛乳		牛乳				米	764
	豚キムチ	豚肉			キャベツ もやし 白菜* ハ		砂糖	33.2
	五目中華スープ	鶏肉 うずら卵 はんぺん		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		ごま油	
10 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				米	818
	旨煮	豚肉 生揚げ	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	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	
	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	
	具だくさん汁	豚肉 生揚げ		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	卵 豚肉	チーズ スキムミルク	ほうれん草 にんじん	たまねぎ		砂糖	32.7
	五島三菜炒め	豚肉 さつまあげ	ひじき	イケン にんじん	切干大根		砂糖	
	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	豚肉	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	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	
	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	豚肉 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	
	春野菜サラダ			アスパラガス	キャベツ とうもろこし		砂糖	
18 (木)	ごはん						米	800
	牛乳		牛乳					32
	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	
	パンサンスー	ハム 錦糸卵			もやし きゅうり		はるさめ 砂糖	
19 (金)	ごはん 牛乳		牛乳				米	746
	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	31.2
	切干大根とひじきのサラダ		ひじき		切干大根 キャベツ 枝豆		砂糖	
	みそ沢煮椀	豚肉 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	豚肉 生揚げ		イケン にんじん	たまねぎ しょうが		砂糖	31.6
	かきたま汁	卵 はんぺん		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	豚肉 大豆 豆腐 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	32.5
	茎わかめの和え物	錦糸卵	くきわかめ	カラーピーマン	もやし きゅうり		砂糖	
	チーズ		チーズ					
24 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				米	888
	チキンカツ	鶏肉 卵					パン粉 小麦粉	35.9
	アーモンド和え			にんじん	キャベツ きゅうり		砂糖	
	ごま汁	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく		じゃがいも	
25 (木)	手作りはちみつパン 牛乳	卵	牛乳				小麦粉 はちみつ 砂糖	845
	クリーム煮	豚肉 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 マカニ 小麦粉	36.3
	チキンサラダ	鶏肉		カラーピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン		砂糖	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
26 (金)	筍ごはん 牛乳	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ		米 砂糖	744
	さばの塩焼き	さば						40.1
	ごまあえ			ほうれん草	キャベツ		砂糖	
	あおさ汁	つみれ	あおさ	にんじん	えのきたけ		ごま	
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	31.5
	こんぶの煮物		昆布	にんじん	しらたき しいたけ			
	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。