

令和 6年 5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
1 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		804
	きびなの五島茶あげ		きびなご	お茶		小麦粉	油	35
	ピーナッツあえ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ピーナッツ	
	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 こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	
2 (木)	体育大会振替休日							
7 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		971
	真だくさんハンバーグ	豚肉 牛肉 卵 豆腐 大豆	ひじき		たまねぎ ごぼう しいたけ	パン粉 砂糖 でん粉		43.1
	じゃこソテー	油揚げ	煮干	小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	油	
	クリームスープ	ベーコン あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	マーガリン	
8 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		765
	さわらの黄金焼き	さわら 豆乳クリーム					マヨネーズ	31.4
	切干大根の炒め煮	さつまあげ		にんじん 小松菜	切干大根	砂糖	油	
	キャベツのみそ汁	みそ 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	キャベツ			
9 (木)	揚げパン	きな粉				コップパン 砂糖	油	833
	牛乳		牛乳					38
	スタミナサラダ	豚肉		ピーマン	キャベツ きゅうり	砂糖	油 ごま油	
	ベーコン煮	ベーコン		にんじん インゲン	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
10 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		831
	手作りシュウマイ	鶏肉	たまご	ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	でん粉 小麦粉	ごま油	33.9
	タイビーエン	豚肉 うずら卵		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし 木くらげ しょうが	春雨	ごま油	
	そらめめ				そらめめ			
13 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		851
	さばの香草パン粉焼き	さば 卵	粉チーズ	パセリ		パン粉	オリーブオイル	35.9
	ゴマネーズサラダ				キャベツ とうもろこし きゅうり	砂糖	ごま マヨネーズ	
	ビーンズスープ	ベーコン 大豆 ひよこ豆		トマト	たまねぎ キャベツ グリンピース	じゃがいも	マーガリン	
14 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		768
	家常豆腐	豚肉 生揚げ みそ		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	29
	茎わかめの酢の物		くきわかめ	カラビーマン	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
	夏みかん				なつみかん			
15 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		873
	ししやもの塩焼き		ししやも				油	37.4
	浦上そばろ	鶏肉 さつまあげ 大豆		にんじん インゲン	ごぼう こんにゃく もやし しいたけ	砂糖	油	
	みそ肉じゃが	豚肉 みそ		にんじん	たまねぎ しらたき グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	
16 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		739
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 みそ		ピーマン にんじん	キャベツ	砂糖	油	30.8
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく		油	
	チーズ (毎日骨太)		チーズ					
17 (金)	五島三菜ごはん 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳		五島三菜 グリンピース	米 砂糖	油	817
	たまごやき	卵 豚肉	たまご	にんじん インゲン	切干大根	砂糖	油	40.6
	キャベツのごま酢あえ			アスパラガス にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
	つくね汁	鶏肉	わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ			
20 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		921
	グラタン	鶏肉 豆乳クリーム	牛乳 チーズ	ほうれん草	たまねぎ しめじ	マカロニ 小麦粉	マーガリン 油	38.6
	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 油	
	卵スープ	卵 豚肉		にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ			
21 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		804
	タンドリーチキン	鶏むね肉	ヨーグルト		にんにく しょうが			33.8
	ビーンズサラダ	レンズ豆 金時豆 白いんげん豆			キャベツ きゅうり 枝豆 りんご	砂糖	油	
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー	じゃがいも		
22 (水)	ごはん					米		703
	牛乳		牛乳					31.2
	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 しょうが	砂糖 でん粉	ごま油	
	あさりの中華スープ	あさり 豆腐	わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ		ごま油	
23 (木)	五島豚カレー	豚肉	チーズ たまご	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	797
	牛乳		牛乳					28.9
	野菜とハムのサラダ	ロースハム		カラビーマン	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	油	
	オレンジ				オレンジ			
24 (金)	ごはん					米		918
	牛乳		牛乳					44.4
	レバーの中華揚げ	レバー 竜田揚げ 鶏肉		にんじん にら	とうもろこし	でん粉 砂糖	油 ごま	
	うずら卵のスープ	豚肉 はんぺん うずら卵		ほうれん草	たまねぎ たけのこ しめじ	でん粉	油	
27 (月)	中総体振替休日							
28 (火)	黒砂糖蒸しパン	卵	牛乳		レーズン	小麦粉 黒砂糖	油	858
	牛乳		牛乳					29.9
	スパゲティナポリタン	豚肉 ウインナー	粉チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ	スパゲティ	パセリ マーガリン	
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
29 (水)	ごはん 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳			米 砂糖		750
	ぶりの照り焼き	ぶり		にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ	砂糖	でん粉	37.5
	かけ和え	いか みそ		にんじん	きゅうり だいこん	砂糖	ごま	
	豆腐のすまし汁	豆腐 はんぺん		ほうれん草	たまねぎ しいたけ			
30 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		879
	肉みそ納豆	豚肉 納豆		ねぎ		砂糖	ごま ごま油 油	34.8
	ひよつつの酢の物		ひよつつ	カラビーマン	きゅうり	春雨 砂糖	ごま	
	筑前煮	鶏肉 生揚げ		にんじん インゲン	こんにゃく たけのこ ごぼう しいたけ	じゃがいも 砂糖	油	
31 (金)	ピラフ 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ とうもろこし グリンピース	米	マーガリン	768
	じゃがいものチーズ焼き	ベーコン	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	マーガリン	31.3
	オレンジサラダ				キャベツ きゅうり 甘夏	砂糖	油	
	コンソメスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ	マカロニ		

※五島産の食材は太字で記載しています。