

令和 6年 6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
3 (月)	ごはん 牛乳		牛乳				米	805
	豆腐の和風あんかけ	<b>豆腐 豚肉</b>			しいたけ しょうが		砂糖 でん粉	35.6
	切り干し大根の酢の物			にんじん	きゅうり <b>切干大根</b>		砂糖 ごま	
	つみれ汁	<b>つみれ 生揚げ</b>	わかめ	にんじん	たまねぎ			
4 (火)	かみかみカレー	<b>豚肉</b> ひよこ豆	スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ ごぼう グリンピース 枝豆 りんご		米 麦 ジャガイモ 油	838
	牛乳		牛乳					31.1
	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	
	アセロラゼリー						アセロラゼリー	
5 (水)	麦ごはん						米 麦	870
	牛乳		牛乳					39.9
	レバーのカレー炒め	レバー 竜田揚げ 鶏肉		ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ		でん粉 砂糖 油	
	うずら卵のスープ	<b>はんぺん</b> うずら卵		こまつな にんじん	たまねぎ もやし えのきたけ		でん粉 油	
6 (木)	ごはん 牛乳		牛乳				米	797
	浦上そばろ	<b>豚肉 さつまいも</b>		にんじん イケダ	もやし しらたき ごぼう		砂糖 油	34.3
	みそ沢煮鮎	<b>豚肉</b> みそ		にんじん キヌサヤ	たけのこ しいたけ			
	カリボリアーモンド		煮干				砂糖 アーモンド	
7 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 麦	736
	マーボー春雨	<b>豚肉</b> 大豆		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ 木くらげ		春雨 砂糖 油 ごま油	29.6
	五目中華スープ	鶏肉 <b>豆腐 はんぺん</b>		こまつな	もやし たまねぎ しいたけ しょうが		ごま油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
10 (月)	市中総体陸上大会振替休日							
11 (火)	ごはん						米	798
	牛乳		牛乳					34.2
	豚肉と野菜の炒め物	<b>豚肉</b> 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 油 ごま油	
	中華風コーンスープ	鶏肉 <b>卵</b> あさり		にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ たけのこ しいたけ		春雨 でん粉	
12 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				米	802
	ホキのみそマヨ焼き	ホキ みそ					砂糖 マヨネーズ	33.8
	ごま和え			イケダ にんじん	しらたき きゅうり		砂糖 ごま	
	豚汁	<b>豚肉 生揚げ</b> みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう		ジャガイモ 油	
13 (木)	ごはん 牛乳		牛乳				米	832
	すりみのコーン蒸し焼き	<b>つみれ 卵</b>		ねぎ	とうもろこし しょうが		でん粉	41.6
	もやしのごま酢あえ				もやし きゅうり		砂糖 ごま	
	親子煮	鶏肉 <b>卵</b>		にんじん	たまねぎ グリンピース		ジャガイモ 砂糖 油	
14 (金)	ごはん 牛乳		牛乳				米	800
	鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが		砂糖 でん粉	31.2
	卵の花炒り煮	<b>さつまいも</b> おから 油揚げ		ねぎ にんじん	しらたき		砂糖 油	
	おぶっこ	<b>豚肉</b> 油揚げ		かぼちゃ にんじん ねぎ	きゃべつ たまねぎ		ほうとう	
17 (月)	ごはん 牛乳		牛乳				米	820
	五島豚のオニオンソース	<b>豚肉</b>			しょうが たまねぎ りんご		砂糖	34.1
	切干大根のミートソース炒め	<b>豚肉</b>	チーズ	にんじん	たまねぎ <b>切干大根</b> えのきたけ 枝豆		マカリン	
	野菜スープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ		ジャガイモ	
18 (火)	黒砂糖パン 牛乳		牛乳				米 黒砂糖パン	823
	ひよこまめのグラタン	鶏肉 ひよこ豆 豆乳クリーム	牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ しめじ		マカロニ 小麦粉 マカリン 油	35.4
	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	
	ポテトスープ	<b>豚肉</b>		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー		ジャガイモ	
19 (水)	十五穀米 牛乳		牛乳				米 雑穀	821
	千草焼き	<b>卵 豚肉</b>	チーズ	ほうれんそう	たまねぎ <b>切干大根 カラーピーマン</b>		砂糖 油	35.1
	もやしとキャベツの甘じょうゆあえ				キャベツ もやし		砂糖	
	ごま汁	つみれ <b>豆腐</b> みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう		ジャガイモ ごま 練りごま	
20 (木)	ごはん 牛乳		牛乳				米	888
	ブリの甘酢あんかけ	<b>ぶり</b>		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ とうもろこし しいたけ にんにく しょうが		でん粉 砂糖 油	35.1
	五島豚の肉団子汁	<b>豚肉</b>	わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ			
	メロン				メロン			
21 (金)	ごはん 牛乳		牛乳				米	770
	肉じゃが	<b>豚肉</b>		にんじん イケダ	たまねぎ しらたき		ジャガイモ 砂糖 油	27.2
	ふしめんサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり とうもろこし		うどん 砂糖 練りごま ごま油 ごま	
	ミニトマト			<b>ミニトマト</b>				
24 (月)	ごはん 牛乳		牛乳				米	852
	ポテトオムレツ	<b>卵 豚肉</b>	チーズ スキムミルク		たまねぎ グリンピース		ジャガイモ マカリン	36.2
	あさりサラダ	あさり		こまつな にんじん	キャベツ きゅうり		砂糖 オリーブオイル	
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		トマト	たまねぎ セロリー にんにく		マカロニ 油	
25 (火)	ごはん 牛乳		牛乳				米	764
	きびなごのまあげ		<b>きびなご</b>				小麦粉 ごま 油	34.5
	いかの酢みそあえ	<b>いか</b> みそ	わかめ	ほうれんそう にんじん	きゅうり		砂糖 ごま	
	五目汁	<b>豚肉 生揚げ</b> 油揚げ		にんじん ねぎ	キャベツ もやし しめじ		油	
26 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				米	800
	中華サラダ			にんじん	きゅうり		春雨 砂糖 ビーナック ごま油	32.7
	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	
	チーズ		チーズ					
27 (木)	ケーキ サレ	<b>卵</b> ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう			小麦粉	826
	牛乳		牛乳					31
	カレースパゲティ	<b>豚肉</b> ワインナ		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ エリンギ にんにく		スパゲティ	
	キャベツとポテトのサラダ			にんじん	キャベツ 枝豆		ジャガイモ 砂糖 油	
28 (金)	ごはん 牛乳		牛乳				米	822
	いわしの甘露煮	いわし 甘露煮						36.7
	ひじきのみそ炒め	<b>豚肉</b> 大豆 みそ	ひじき	にんじん イケダ			砂糖 油	
	具だくさん汁	<b>豚肉 はんぺん 生揚げ</b>		にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ		ジャガイモ 油	

※五島産の食材は太字で記載しています。