

令和 6年 7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 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	
2 (火)	ごはん 牛乳		牛乳				米	782 28.2
	ちくわのチーズ焼き	ちくわ	チーズ					
	レモンあえ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン汁		砂糖	
	カレー旨煮	肉団子		にんじん	たまねぎ ごぼう グリンピース		じゃがいも 砂糖 油	
3 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 麦	798 31.8
	鶏肉の南部焼き	鶏肉					小麦粉 ごま 油	
	切干大根の炒め	さつまいも		にんじん インゲン	切干大根		砂糖 油	
	春雨汁	豚肉 豆腐 はんぺん		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ		はるさめ	
4 (木)	ケチャップライス 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし エリンギ		米 マーガリン	756 35.8
	サバの香草パン粉焼き	サバ 卵	チーズ	パセリ			パン粉 料理オイル	
	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり えだ豆		砂糖	
	夏野菜のスープ	ベーコン		かぼちゃ トマト	なす たまねぎ セロリ		油	
5 (金)	ごはん 牛乳		牛乳				米	874 34.5
	擬製豆腐	豆腐 卵 豚肉	ひじき	にんじん ねぎ			砂糖 油	
	ゴマネーズサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		砂糖 ごま マヨネーズ	
	七夕そうめん汁	はんぺん 魚そうめん 油揚げ		オクラ	たまねぎ			
	七夕ゼリー						ゼリー	
8 (月)	ごはん						米	750 35.9
	牛乳		牛乳					
	パンバンジーサラダ	鶏肉	わかめ	にんじん	しょうが きゅうり もやし		砂糖 練りごま ごま	
	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐 あさり		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 きくらげ		砂糖 でん粉 ごま油	
9 (火)	はちみつパン						ハチミツパン	765 34
	牛乳		牛乳					
	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 ごま油	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 豆乳	たまご	にんじん	たまねぎ グリンピース しめじ		じゃがいも 油	
10 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				米	736 29.8
	肉みそ納豆	豚肉 納豆 みそ		ねぎ			砂糖 ごま ごま油 油	
	ごま酢あえ			小松菜 にんじん	キャベツ もやし		砂糖 ごま	
	けんちん汁	鶏肉 生揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく		油	
11 (木)	ごはん 牛乳		牛乳				米	877 33.6
	鶏肉とレバーのキャベツの炒め物	レバー 竜田揚げ 鶏肉		にんじん ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ		でん粉 小麦粉 砂糖 油 キャベツ ごま油	
	わかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが		ごま ごま油	
	チーズ		チーズ					
12 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 麦	737 28.4
	きびなの南蛮漬け		きびな	にんじん ピーマン	たまねぎ		でん粉 砂糖 油	
	ビーフン汁	豚肉		にんじん 小松菜	もやし キャベツ きくらげ		ビーフン ごま油	
	とうもろこし				とうもろこし			
16 (火)	手作りレーズンパン 牛乳	卵	牛乳		レーズン		小麦粉 砂糖 パター	749 28.7
	ベーコン煮	豚肉 ベーコン		にんじん インゲン	たまねぎ		じゃがいも 砂糖 油	
	えびサラダ	エビ		にんじん	キャベツ きゅうり		砂糖 料理オイル	
	冷凍みかん				みかん			
17 (水)	深川めし 牛乳	あさり 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが えだ豆		米 砂糖	811 39.8
	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	
	もやしのごま酢あえ				もやし キャベツ		砂糖 ごま	
	豚汁	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう		じゃがいも 油	
18 (木)	夏野菜のカレー (麦)	豚肉	たまご チーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす りんご		米 麦 じゃがいも 油	757 25.7
	牛乳		牛乳					
	ひじきサラダ	ハム	ひじき		キャベツ きゅうり えだ豆		砂糖 油	
	すいか				すいか			

令和 6年 8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 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	
26 (月)	たまごカレー	うずらの卵 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	865 27.9
	牛乳		牛乳					
	チキンサラダ	鶏肉		カラピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン		砂糖 油	
	手作りみかんゼリー				みかん		ゼリーの素	
27 (火)	ごはん 牛乳		牛乳				米	848 30.4
	酢豚	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく		でん粉 砂糖 油	
	茎わかめの和え物	錦糸卵	くきわかめ		もやし キャベツ		砂糖 ごま ごま油	
	中華スープ	ミートボール		にんじん 小松菜	たまねぎ きくらげ		はるさめ ごま油 油	
28 (水)	ゆかりごはん 牛乳		牛乳	赤しそ			米	764 31.1
	千草焼き	卵 豚肉	チーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ		砂糖 油	
	浅漬け			にんじん	きゅうり キャベツ		砂糖	
	具だくさん汁	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	キャベツ もやし しめじ		油	
29 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 麦	754 30
	いわし生姜焼き	いわし生姜煮						
	なすのみそ炒め	豚肉 みそ		ピーマン にんじん	なす		砂糖 油	
	五目汁	生揚げ		にんじん ねぎ	こんにゃく キャベツ			
30 (金)	マーラーカオ	卵					小麦粉 砂糖 黒砂糖 生クリーム 油 ごま	741 25.2
	牛乳		牛乳					
	皿うどん	豚肉 いか あさり エビ		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし		チャーメン でん粉 砂糖 油 ごま油	
	フルーツミックス	はんぺん さつまいも			パイナップル おとうろ みかん		カaramelゼリー	

※五島産の食材は太字で記載しています。