

令和 6年 9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
		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
2 (月)	ごはん 牛乳		牛乳				米	840
	グラタン	鶏肉 白花豆 豆乳クリーム	牛乳 チーズ	ほうれん草	たまねぎ しめじ		小麦粉 マーガリン 油	29.1
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ パイン		砂糖 油	
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー		じゃがいも	
3 (火)	ごはん 牛乳		牛乳				米	814
	さばのねぎ味噌焼き	さば みそ		ねぎ			砂糖	36.6
	切干大根の甘酢あえ				切干大根 きゅうり とうもろこし		砂糖	
	旨煮	豚肉 生揚げ	昆布	にんじん インゲン	こんにやく たまねぎ		じゃがいも 砂糖 油	
4 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				米	811
	豆腐ボール	豆腐 豚肉 卵		にんじん ねぎ	たまねぎ		でん粉 砂糖 油	31.7
	ゴーヤの炒め物	ベーコン かつお節		にら	にがうり もやし		ごま油	
	冬瓜汁	鶏肉 油揚げ エビ		小松菜 にんじん	とうがん しいたけ			
5 (木)	ごはん 牛乳		牛乳				米	811
	五島豚の焼き肉	豚肉 みそ		ピーマン にんじん	たまねぎ もやし りんご にんにく しょうが		砂糖 ごま 油	32.6
	じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ		じゃがいも	
	カリブーアモント		煮干し				砂糖 アモント	
6 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 麦	782
	きびなのかりん揚げ		きびなご				砂糖 でん粉 油	34.0
	梅肉あえ				だいこん きゅうり うめ		砂糖	
	呉汁	豚肉 大豆 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ		じゃがいも	
9 (月)	米粉パン 牛乳		牛乳				米粉パン	738
	なすのトマトチーズ炒め	ウインナー	チーズ	トマト パセリ	なす たまねぎ にんにく		オリーブオイル	37.0
	卵スープ	卵 豚肉 あさり		にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ			37.0
	梨				なし			
10 (火)	カレーピラフ 牛乳	ベーコン	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	794
	五島豚サラダ	豚肉 みそ		ピーマン	もやし		砂糖 油 ごま	33.4
	ビーンズスープ	肉団子 大豆 ひよこ豆		かぼちゃ	たまねぎ キャベツ セロリー		じゃがいも マーガリン	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
11 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 麦	823
	鯛みぞれ煮	いわしみぞれ煮						31.2
	小松菜ともやしのごまあえ			小松菜	もやし		砂糖 ごま 練りごま	
	肉じゃが	豚肉		にんじん インゲン	たまねぎ しらたき		じゃがいも 砂糖 油	
12 (木)	いりこめし 牛乳	油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん	しらたき ごぼう しょうが		米 砂糖 油	746
	鶏肉のゆずしょうゆ焼き	鶏肉			ゆず		砂糖	34.2
	キャベツの浅漬け			にんじん	キャベツ きゅうり		砂糖	
	彩りみそ汁	生揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ			
13 (金)	麦ごはん						米 麦	840
	牛乳		牛乳					34.1
	パンサンスー	ハム 卵			もやし きゅうり		春雨 砂糖 ごま ごま油	
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 大豆 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	
17 (火)	さつまいもごはん 牛乳		牛乳				米 さつまいも	837
	浦上そばろ	豚肉 さつまあげ		にんじん インゲン	もやし しらたき ごぼう		砂糖 油	30.1
	けんちん汁	鶏肉 生揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく		油	
	お月見団子(みたらし)						白玉 砂糖 でん粉	
18 (水)	ハヤシライス(麦)	豚肉 豆乳クリーム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく		米 麦 砂糖 マーガリン	790
	牛乳		牛乳					27.4
	野菜とちくわのサラダ	ちくわ			きゅうり キャベツ とうもろこし		砂糖 オリーブオイル	
	チーズ		チーズ					
19 (木)	ごはん 牛乳		牛乳				米	746
	ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが		砂糖 でん粉	31.6
	野菜の炒め物	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが		油	
	豆腐汁	豆腐 油揚げ		にんじん	たまねぎ 白菜 しいたけ			
20 (金)	ごはん 牛乳		牛乳				米	842
	豆腐の野菜あんかけ	豆腐		にんじん キヌサヤ	たけのこ しいたけ しょうが		砂糖 でん粉	32.9
	磯煮	凍り豆腐 あさり 大豆 さつまあげ 油揚げ	ひじき	にんじん			砂糖 油	
	じゃがいものみそ汁	みそ		ねぎ	たまねぎ		じゃがいも	
24 (火)	おはぎ						おはぎ	
	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 麦	873
	レバーの揚げ煮	レバー 竜田揚げ 鶏肉		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが		でん粉 砂糖 油 ごま ごま油	38.8
	シニガン	豚肉		にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが レモン			
25 (水)	牛乳寒天		寒天 牛乳		みかん		砂糖	
	ごはん 牛乳		牛乳				米	782
	手作りシュウマイ	鶏肉	スキムミルク	ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ		でん粉 シュウマイの皮 油 ごま油	32.5
	ナムル			ほうれん草	もやし		砂糖 油	
26 (木)	五目中華スープ	豚肉 うずら卵 あさり はんぺん		にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ 木くらげ しょうが		ごま油 油	
	ごはん 牛乳		牛乳				米	788
	茎わかめの酢の物		くきわかめ		もやし きゅうり		砂糖 油	32.9
	親子煮	鶏肉 卵		にんじん	たまねぎ グリンピース		じゃがいも 砂糖 油	
27 (金)	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー	
	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 麦	778
	さばの塩焼き	さば					油	32.3
	キャベツの磯風味			しそ味ひじき	にんじん	キャベツ		
30 (月)	つんきつだんご汁	豚肉 みそ	スキムミルク	にんじん ねぎ	たまねぎ		小麦粉 白玉粉	
	ごはん 牛乳		牛乳				米	787
	ちくわのチーズ焼き	ちくわ	チーズ					28.9
	ひよつたるの酢の物		ひよつたる	カラビーマン	きゅうり		春雨 砂糖 油	
じゃがいものそぼろ煮	豚肉 さつまあげ 大豆		にんじん インゲン	たまねぎ こんにやく		じゃがいも 砂糖 でん粉		

※五島産の食材は太字で記載しています。