

令和 7年 1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<br>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<br>(木)  | ごはん 牛乳             |                 | 牛乳       |                |                            | 米               |          | 822   |
|           | ぶりの照り焼き            | ぶり              |          |                | しょうが                       | 砂糖 でん粉          |          | 31.6  |
|           | 紅白なます              |                 |          | にんじん           | だいこん                       | 砂糖              | ごま       |       |
|           | 具雑煮                | 鶏肉 生揚げ 凍り豆腐     | 昆布       | にんじん ほうれんそう    | だいこん しいたけ                  | もち さとちも         |          |       |
| 10<br>(金) | ごはん 牛乳             |                 | 牛乳       |                |                            | 米               |          | 899   |
|           | いり卵                | 卵 ロースハム         | チーズ      |                | たまねぎ グリンピース                | 砂糖              | 油        | 37.1  |
|           | 筑前煮                | 鶏肉 生揚げ          |          | にんじん インゲン      | こんにやく れんこん たけのこ ごぼう しいたけ   | じゃがいも 砂糖        | 油        |       |
|           | りんご                |                 |          |                | りんご                        |                 |          |       |
| 14<br>(火) | 手作りさつまいもパン         | 卵               | 牛乳       |                |                            | さつまいも 小麦粉 砂糖    | ごま バター   | 757   |
|           | 牛乳                 |                 | 牛乳       |                |                            |                 |          | 33.6  |
|           | あさりのクリームシチュー       | 豚肉 あさり          | 牛乳 チーズ   | にんじん           | たまねぎ しめじ グリンピース            | じゃがいも 小麦粉       | マーガリン    |       |
|           | 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              | 油        |       |
| 15<br>(水) | ごはん 牛乳             |                 | 牛乳       |                |                            | 米               |          | 868   |
|           | さば生姜焼き             | さば生姜焼き          |          |                |                            |                 |          | 31.2  |
|           | きゅうりと春雨の酢の物        |                 |          |                | きゅうり                       | 春雨 砂糖           | ごま ごま油   |       |
|           | 五島豚のごま汁            | 豚肉 生揚げ みそ       |          | にんじん ねぎ        | こんにやく ごぼう                  | さつまいも           | ごま 練りごま  |       |
| 16<br>(木) | ごはん 牛乳             |                 | 牛乳       |                |                            | 米               |          | 809   |
|           | ザンギ                | 鶏肉 卵            |          | ねぎ             | しょうが にんにく                  | 砂糖 でん粉 小麦粉      | ごま油 油    | 27.4  |
|           | からし和え              |                 |          | ほうれんそう         | もやし                        | 砂糖              | ごま       |       |
|           | 芋団子汁               | 豚肉              |          | にんじん ねぎ        | だいこん                       | じゃがいも でん粉       | 油        |       |
| 17<br>(金) | ごはん 牛乳             |                 | 牛乳       |                |                            | 米               |          | 857   |
|           | ふくさたまご             | 卵 ツナ 豆腐         | ひじき      | にんじん ねぎ        | しいたけ                       | 砂糖              | ごま油      | 37    |
|           | キャベツの浅漬け           |                 |          | にんじん           | キャベツ きゅうり                  | 砂糖              |          |       |
|           | 肉みそおでん             | 豚肉 さつまいも 生揚げ みそ |          | にんじん インゲン      | だいこん こんにやく                 | 砂糖 じゃがいも さとちも   | 油        |       |
| 20<br>(月) | ごはん 牛乳             |                 | 牛乳       |                |                            | 米               |          | 794   |
|           | 魚の甘酢あんかけ           | かつお切            |          | 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 | でん粉 砂糖          | 油        | 30.2  |
|           | レタスと豆腐のスープ         | 豆腐 豚肉           |          |                | レタス たまねぎ しょうが 木くらげ         |                 | 油 ごま油    |       |
|           | チーズ                |                 | チーズ      |                |                            |                 |          |       |
| 21<br>(火) | ビビンバ               | 牛肉 錦糸卵          |          | ほうれんそう にんじん    | にんにく もやし                   | 米 麦 砂糖          | 油 ごま ごま油 | 874   |
|           | 牛乳                 |                 | 牛乳       |                |                            |                 |          | 33    |
|           | トック                | 鶏肉              |          | にんじん ねぎ        | たまねぎ たけのこ                  | トック             | ごま 油 ごま油 |       |
|           | みかん                |                 |          |                | みかん                        |                 |          |       |
| 22<br>(水) | 米粉パン 牛乳            |                 | 牛乳       |                |                            | コメコパン           |          | 729   |
|           | 鶏肉のバーベキューソース       | 鶏肉              |          |                | しょうが にんにく レモン りんご          | 砂糖              | 油        | 38.2  |
|           | ゆでキャベツ             |                 |          |                | キャベツ                       |                 |          |       |
|           | ポトフ                | ウインナー           |          | にんじん ブロッコリー    | キャベツ たまねぎ                  | じゃがいも           | 油        |       |
| 23<br>(木) | 麦ごはん 牛乳            |                 | 牛乳       |                |                            | 米 麦             |          | 855   |
|           | 鶏肉とレバーのアーモンドがらめ    | レバー 竜田揚げ 鶏肉     |          | にんじん ピーマン      | たまねぎ                       | でん粉 砂糖          | 油 アーモンド  | 34.3  |
|           | マロニースープ            | 豚肉 はんぺん         |          | にんじん ねぎ        | キャベツ たまねぎ しいたけ             | マロニー            |          |       |
|           | 豆乳パンナコッタ           |                 |          |                |                            | 豆乳パンナコッタ        |          |       |
| 24<br>(金) | かんころめし 牛乳          |                 | 牛乳       |                |                            | 米 かんころ          | ごま       | 794   |
|           | きびなの塩焼き            |                 | きびなご     |                |                            |                 | 油        | 31.4  |
|           | ピーナツあえ             |                 |          | ほうれんそう にんじん    | キャベツ                       | 砂糖              | ピーナツ     |       |
|           | つんきつだんご汁           | 豚肉 油揚げ みそ       | スギナミ     | にんじん こまつな      | たまねぎ                       | 小麦粉 白玉粉         | 油        |       |
| 27<br>(月) | 五島カレー              | 豚肉 さつまいも        | スギナミ チーズ | にんじん           | たまねぎ りんご                   | 米 麦 じゃがいも       | 油        | 782   |
|           | 牛乳                 |                 | 牛乳       |                |                            |                 |          | 29.9  |
|           | ブロッコリーサラダ          | 竹輪              |          | ブロッコリー         | キャベツ とうもろこし                | 砂糖              | ごま 油     |       |
| 28<br>(火) | ごはん 牛乳             |                 | 牛乳       |                |                            | 米               |          | 854   |
|           | 鯨のごまみそがらめ          | くじら みそ          |          |                | にんにく しょうが                  | でん粉 砂糖          | 油 ごま     | 38.7  |
|           | ひよつたる酢の物           |                 | ひよつたる    | カラーピーマン        | きゅうり                       | 春雨 砂糖           | ごま       |       |
|           | 具だくさん汁             | 豚肉 生揚げ          |          | にんじん ねぎ        | はくさい もやし しめじ               |                 | 油        |       |
| 29<br>(水) | ごはん 牛乳             |                 | 牛乳       |                |                            | 米               |          | 916   |
|           | 五島豚とじゃがカレーのバリバリ春巻き | 豚肉              |          | にんじん スタッフ えんどう |                            | じゃがいも でん粉 春巻きの皮 | 油        | 29.7  |
|           | 切干大根のシャキシャキサラダ     |                 |          | にんじん           | きゅうり 切干大根                  | 砂糖              | ごま ごま油   |       |
|           | ふわふわ卵のコンンスープ       | 鶏肉 卵            |          | にんじん ねぎ        | とうもろこし たまねぎ たけのこ           | でん粉             |          |       |
|           | いちごムース             |                 | 牛乳       |                | いちご                        | パパロフの素          |          |       |
| 30<br>(木) | 麦ごはん 牛乳            |                 | 牛乳       |                |                            | 米 麦             |          | 744   |
|           | 豚肉の生姜焼き            | 豚肉              |          | ピーマン           | たまねぎ しょうが                  | 砂糖              | 油        | 31.9  |
|           | 茎わかめの酢の物           |                 | くきわかめ    |                | もやし きゅうり                   | 砂糖              | ごま ごま油   |       |
|           | 高菜のみそ汁             | つみれ 生揚げ みそ      |          | たかな にんじん       |                            |                 |          |       |
| 31<br>(金) | ごはん 牛乳             |                 | 牛乳       |                |                            | 米               |          | 888   |
|           | 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          | ごま油      | 37.9  |
|           | ぎょうざ               | ぎょうざ            |          |                |                            |                 |          |       |
|           | ナムル                |                 |          | ほうれんそう         | もやし                        | 砂糖              | ごま ごま油   |       |