

令和 7年 3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
3 (月)	ちらしずし 牛乳	錦糸卵 はんぺん	牛乳	にんじん スナップえんどう	ごぼう しいたけ 切干大根	米 砂糖		767
	ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	砂糖 でん粉		33
	春野菜サラダ			アスパラガス	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	
	すまし汁	豆腐 はんぺん あさり	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ			
	ひなあられ					ひなあられ		
4 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		888
	あっぱよ! 秘伝ダレの極旨空上げ	鶏肉 みそ	あおのり		にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま	31.7
	大根のマヨネーズ和え			にんじん	だいこん キャベツ	砂糖	ごま マヨネーズ	
	豚汁	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油	
5 (水)	五島豚カレー	豚肉	チーズ スキムミルク	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	794
	牛乳		牛乳					29.9
	野菜とハムのサラダ	ハム		カラーピーマン	きゅうり キャベツ	砂糖	オリーブオイル	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
6 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		833
	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	31.9
	パンサンスー	ロースハム 錦糸卵			もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	
	いちご				いちご			
7 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		850
	豚キムチ	豚肉			キャベツ もやし しらたき キムチ	砂糖	ごま油 油	36.2
	トック	鶏肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ きくらげ	トック	ごま 油 ごま油	
	カリポリアーモンド		煮干			砂糖	アーモンド	
10 (月)	揚げパン	きな粉				コッパパン 砂糖	油	735
	牛乳		牛乳					34.3
	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	
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー	じゃがいも		
11 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		842
	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	32.9
	スナックエンドウ (マヨネーズ)			スナップえんどう			マヨネーズ	
	豆腐団子汁	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	キャベツ だいこん	白玉粉		
12 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		773
	ミンチカツ	ミンチカツ					油	31.9
	レモンあえ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン	砂糖		
	卵スープ	卵 あさり 豚肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ			
13 (木)	赤飯 牛乳	あずき	牛乳			米	ごま	918
	松風焼き	鶏肉 卵 みそ	スキムミルク	ねぎ		パン粉 砂糖	ごま	37.2
	ゴマドレサラダ				キャベツ ごぼう とうもろこし 枝豆	砂糖	練りごま ごま油	
	赤だし シュークリーム	凍り豆腐 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	シュークリーム		
14 (金)	卒業式							
17 (月)	そぼろ丼 牛乳	鶏肉 卵そぼろ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	米 麦 砂糖	油	787
	浅漬け			にんじん	きゅうり だいこん	砂糖		31
	具だくさん汁	豚肉		にんじん ねぎ	はくさい もやし しいたけ	じゃがいも	油	
	チーズ		チーズ					
18 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		878
	千草焼き	卵 豚肉	チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	砂糖	油	39.6
	かつおあえ	かつおぶし			きゅうり キャベツ	砂糖		
	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	じゃがいも 砂糖	油	
19 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		875
	豆腐ボール	豆腐 ツナ 卵	ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ	でん粉 砂糖	油	28.8
	オレンジサラダ				キャベツ きゅうり あまなつ	砂糖	油	
	クリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	小麦粉	マーガリン 油	
21 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		787
	さばのねぎ味噌焼き	サバ みそ		ねぎ		砂糖		34.7
	茎わかめの酢の物		くきわかめ	にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	
	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	