

令和4年度6月分学校給食献立予定表 (中学校)

五島市立富江学校給食センター  
(Tel 86-1200)

日付 曜日	献立名	血や肉のもとになる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
		肉・魚・たまご・豆・豆腐類	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう	脂質	
1 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		828 34.8 3.8
	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきたけ			
	手作りチキンカツ	とり肉 たまご				こむぎこ パン粉 さとう	油 ごま	
	春雨の酢の物				きゅうり	はるさめ さとう	ごま油 ごま	
2 木	ひじきごはん 牛乳	とり肉 うすあげ	ひじき 牛乳	にんじん	ゆで干しだいこん えだまめ	こめ おぎ さとう	油	847 35.8 3.9
	白玉汁	さつま揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	しらたまご		
	松風焼	とり肉 おから たまご みそ			たまねぎ しょうが	パン粉 さとう	ごま	
	磯香和え		のり	ピーマン	キャベツ もやし	さとう	ごま	
3 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		796 31.8 1.9
	五目煮豆	だいず ぶた肉 さつま揚げ		にんじん	こんにゃく ごぼう	じゃがいも さとう	油	
	きびなごの磯辺揚げ		きびなご 青のり			こむぎこ	ごま 油	
りんご				りんご				
6 月	中総体 陸上大会 振替休日							
7 火	ごはん		牛乳			こめ		818 34.6 3.0
	さつま汁	とり肉 うすあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さつまいも		
	千草焼き	たまご とり肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ	さとう	油	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり	さとう	油 ごま	
8 水	麦ごはん		牛乳			こめ おぎ		755 31.9 2.3
	けんちん汁	とり肉 厚揚げ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん しいたけ	じゃがいも		
	上対馬とんちゃん	ぶた肉 みそ		にんじん ピーマン	にんにく キャベツ たまねぎ	さとう	油 ごま油 ごま	
	チンゲンサイの甘酢和え			チンゲンサイ パプリカ	もやし	さとう		
9 木	カレーピラフ 牛乳	ぎゅう肉 ぶた肉	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく	こめ おぎ	バター	790 31.3 3.1
	ポテトスープ	ぶた肉		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	じゃがいも		
	ひじきサラダ		ひじき	こまつな	きゅうり えだまめ	さとう	ごま油	
	オレンジ アーモンド				オレンジ		アーモンド	
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		809 33.4 2.6
	沢煮碗	ぶた肉		にんじん きぬさや	たけのこ ごぼう しいたけ			
	さばのソース煮	さば				でん粉 さとう	油	
	梅肉あえ			こまつな	キャベツ もやし うめぼし	さとう		
13 月	黒砂糖パン 牛乳		牛乳			黒砂糖パン		876 33.3 4.6
	かぼちゃといんげん豆のポタージュ	ぶた肉 白いんげん豆	牛乳	かぼちゃ グリンピース	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	油 バター	
	手作りミートオムレツ	たまご ぶた肉	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	さとう		
	ごまドレッシングサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま 油	
14 火	ごはん 牛乳 のり		牛乳 のり			こめ		784 33.3 3.1
	根菜汁	とり肉 とうふ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう れんこん 深ねぎ			
	肉みそ納豆	なっとう ぶた肉 みそ		ねぎ		さとう	ごま ごま油	
	ふしめんサラダ				キャベツ きゅうり	ふしめん さとう	ごま油 ごま	
15 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		822 41.0 2.7
	かぼちゃのそぼろ煮	ぶた肉 厚揚げ さつま揚げ		かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ	さとう	油	
	鶏肉のみそ焼き	とり肉 みそ			しょうが	さとう		
	小松菜のごまあえ			こまつな	キャベツ ごぼう	さとう	ごま	
16 木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		797 32.9 3.0
	豚汁	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ こんにゃく ごぼう	じゃがいも	油	
	さばのカレー焼き	さば						
	ごま酢和え		わかめ		だいこん キャベツ きゅうり	さとう	ごま	
17 金	麦ごはん 牛乳 チーズ		牛乳 チーズ			こめ おぎ		782 37.7 2.8
	チンゲン菜のスープ	とり肉 とうふ		チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ きくらげ しょうが	でん粉	ごま油	
	焼肉	ぶた肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく りんご	さとう	油 ごま	
	メロン				メロン			
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		816 34.0 2.8
	和風春雨汁	とり肉 さつま揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ	はるさめ		
	ゆで干し大根の卵焼き	とり肉 たまご	スキムミルク	にんじん ねぎ	ゆで干しだいこん	さとう	油	
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん いんげん	ごぼう つきこんにゃく	さとう	ごま油 ごま	
21 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おぎ		861 35.1 2.9
	麻婆豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ 深ねぎ しょうが しいたけ	さとう ぐず粉	ごま油	
	大豆と煮干しのあげ煮	だいず	煮干し			でん粉 さとう	油	
	中華サラダ			ピーマン	きゅうり	はるさめ さとう	ごま油	
22 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		843 39.0 3.2
	高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐 とり肉 たまご さつま揚げ		にんじん グリンピース	たまねぎ しいたけ	さとう じゃがいも でん粉		
	あじのごまだれ	あじ			しょうが	でん粉 さとう	油 ごま	
	アーモンド和え			にんじん	キャベツ もやし	さとう	アーモンド	
23 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おぎ		744 33.0 3.0
	沖縄もずく汁	かまぼこ とうふ	もずく	ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが			
	豚肉の梅だれかけ	ぶた肉			しょうが うめぼし	さとう でん粉		
	人参しりしり	ツナ		にんじん	キャベツ		油	
24 金	チキンカレー (むぎごはん)	とり肉	スキムミルク	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく りんご	こめ おぎ じゃがいも	マーガリン カレールウ	850 25.0 3.2
	牛乳		牛乳					
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油	
	手作りみかんゼリー				みかんジュース みかん	ゼリーのもと		
27 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おぎ		810 34.3 3.2
	かきたま汁	たまご	わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ しいたけ	でん粉		
	さばの南蛮漬	さば		にんじん ピーマン	たまねぎ	でん粉 さとう	油	
	手作りふりかけ		ちりめん のり			さとう	ごま	
28 火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン		794 35.3 26.4
	コンソメスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油	
	なすのミートグラタン	ぶた肉	チーズ	トマト	にんにく なす たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ	油	
	コーンサラダ			パプリカ	きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油 ごま	
29 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		817 31.6 2.7
	あおさまし汁	厚揚げ	あおさ	にんじん	たまねぎ えのきたけ			
	鶏肉の唐揚げ	とり肉 たまご			しょうが	でん粉 上新粉	油	
	えだまめサラダ				えだまめ きゅうり ごぼう	さとう	ごま	
30 木	キムチチャーハン 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	白菜キムチ	こめ おぎ	ごま油 ごま	734 27.7 3.9
	うずらの卵と春雨のスープ	とり肉 うずらの卵		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	はるさめ	ごま油	
	きゅうりの中華和え			にんじん こまつな	きゅうり	さとう	ごま油 ごま	
	バナナ				バナナ			

【今月の五島の地場産物】

米、牛肉、豚肉、たまご、とうふ、おから、五島うどんふしめん、厚揚げ、あげかまぼこ、キャベツ、いんげん、アスパラガス、にんじん、ピーマン、パプリカ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、じゃがいも、はねぎ、ふかねぎ、にんにく、しょうが、グリーンピース、メロン

5月分給食費の口座引き落としは、6月15日(水)です。口座への入金をお願いします。

平均値(基準値)

エネルギー808(830)kcal  
たんぱく質33.6(340)g  
塩分3.1(2.5)g