

令和4年度6月分学校給食献立予定表 (小学校)

五島市立富江学校給食センター  
(Tel) 86-1200

日付 曜日	献立名	五島市立富江学校給食センター				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)		
		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)	
		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・油・いも類・さとう	油脂
1	水	ごはん 牛乳	牛乳			こめ	663 26.6 3.0	
		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	こむぎこ パン粉 さとう		油 ごま
		手作りチキンカツ 春雨の酢の物	とり肉 たまご			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 むぎ さとう	678 29.5 3.1
		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	油	
		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	
3	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	652 26.5 1.5
		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 りんご		きびなご 青のり	りんご	こむぎこ	ごま 油	
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	662 28.2 2.1
		ビーフンスープ	ぶた肉 ちくわ	にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	ビーフン		
		鶏肉と大豆のチリソース アスパラのサラダ	とり肉 だいず		しょうが たまねぎ にんにく	でん粉 さとう	油 ごま油	
7	火	ごはん		牛乳			こめ	664 28.7 2.5
		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 ツナサラダ	たまご とり肉	にんじん ほうれん草	たまねぎ	さとう	油	
8	水	ごはん		牛乳			こめ むぎ	614 26.6 1.9
		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 チンゲンサイの甘酢和え	ぶた肉 みそ	にんにく ビーマン	にんにく キャベツ たまねぎ	さとう	油 ごま油 ごま	
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 むぎ	611 24.8 2.5
		ポテトスープ	ぶた肉	にんじん バセリ	たまねぎ セロリー	じゃがいも		
		ひじきサラダ オレンジ		ひじき	こまつな	きゅうり えだまめ	さとう	
10	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	638 26.1 2.1
		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	でん粉 さとう	油	
		さばのソース煮 梅肉あえ	さば	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	689 26.9
		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	
		手作りミートオムレツ ごまドレッシングサラダ	たまご ぶた肉	チーズ	にんじん バセリ	たまねぎ	さとう	
14	火	ごはん 牛乳 のり		牛乳 のり			こめ	637 27.4 2.5
		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	さとう	ごま ごま油	
		肉みそ納豆 ふしめんサラダ	なっとう ぶた肉 みそ	ねぎ		キャベツ きゅうり	ふしめん さとう	
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	6476 31.7 2.2
		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 小松菜のごまあえ	とり肉 みそ	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	635 27.1 2.5
		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 ごま酢和え	さば	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 むぎ	631 30.7 2.2
		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 メロン	ぶた肉 みそ	にんじん ビーマン	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	
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	650 28.0 2.3
		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 五目きんぴら	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	
21	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ	686 28.8 2.4
		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 中華サラダ	だいず	煮干し	ビーマン	きゅうり	でん粉 さとう	
22	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	693 33.6 2.7
		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 アーモンド和え	あじ	にんじん	しょうが	キャベツ もやし	でん粉 さとう	
23	木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ	606 27.4 2.4
		沖繩もずく汁	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	さとう	
		豚肉の梅だれかけ 人参しりしり	ぶた肉	にんじん	キャベツ	しょうが うめぼし	でん粉	
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 むぎ じゃがいも	701 21.0 2.6
		牛乳		牛乳			マーガリン カレールウ	
		コールスローサラダ 手作りみかんゼリー				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	
27	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ	647 26.9 2.7
		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	
		さばの南蛮漬け 手作りふりかけ	さば	にんじん ビーマン	たまねぎ	でん粉 さとう	油	
28	火	米粉パン 牛乳		牛乳			こめ むぎ	643 28.9 3.3
		コンソメスープ	とり肉	にんじん	たまねぎ キャベツ	米粉パン	油	
		なすのミートグラタン コーンサラダ	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	じゃがいも	
29	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	634 24.8 2.3
		あおさすまし汁	厚揚げ	あおさ	にんじん	たまねぎ えのきたけ	さとう	
		鶏肉の唐揚げ えだまめサラダ	とり肉 たまご			しょうが	でん粉 上新粉	
30	木	キムチチャーハン 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん ビーマン	白菜キムチ	こめ むぎ	622 23.6 3.1
		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 バナナ		にんじん こまつな	きゅうり	さとう	ごま油 ごま	

【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、あけかまぼこ、キャベツ、いんげん、アスパラガス、にんじん、ビーマン、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、

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650(650)kcal  
たんぱく質27.4(26.0)g  
塩分2.5(2.0)g