



令和4年度9月分学校給食献立予定表 (玉之浦中学校)

五島市立富江学校給食センター
(Tel 86-1200)

日付 曜日	献立名	中学校						エネルギー(kcal) たんぱく質
		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	色の薄い野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう	脂質	塩分(g)
1 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ		853 36.1 3.0
	豆腐だんごスープ	とうふ ぶた肉		にんじん こまつな	しいたけ だいこん	しらたまこ		
	鶏肉のレモン煮	とり肉			レモン	こむぎこ てん粉 さとう	油	
	枝豆のサラダ		ひじき	にんじん	もやし えだまめ	さとう	ごま油 ごま	
2 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		752 28.9 3.0
	春雨スープ	とり肉		こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	はるさめ	ごま油	
	豚キムチ	ぶた肉		にら にんじん	白菜キムチ もやし キャベツ しょうが にんにく	さとう コチジャン てん粉	ごま油 ごま	
	ぶどう				ぶどう			
5 月	チキンピラフ 牛乳	とり肉 たまご		にんじん グリンピース	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	こめ むぎ	バター	745 37.5 3.5
	ABCマカロニスープ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ		
	ツナサラダ	ツナ(まぐろ)			キャベツ きゅうり	さとう	油 ごま	
	かたぬきチーズ		チーズ					
6 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		756 31.4 3.6
	かぼちゃのみそ汁	生揚げ みそ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきたけ			
	あじのかば焼き	あじ			しょうが	でん粉 こむぎこ さとう	油 ごま	
	こまつなのごまあえ			こまつな	キャベツ もやし	さとう	ごま	
7 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		802 31.4 3.6
	サンラータン	とり肉 たまご		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが	でん粉	ごま油	
	五島豚のパーベキューソース	ぶた肉		ねぎ	しょうが レモン りんご にんにく	さとう		
	中華和え			こまつな	きゅうり	はるさめ さとう	ごま油	
8 木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		822 28.8 3.7
	ふしめん汁	さつま揚げ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	五島うどんふしめん		
	さばの野菜あんかけ	さば		にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ	でん粉 さとう	油	
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油	
9 金	そばろ丼(麦ごはん) 牛乳	とり肉 たまご	牛乳		たまねぎ しょうが えだまめ	こめ むぎ さとう		856 34.8 2.9
	のっぺい汁	とり肉 生揚げ		にんじん	こんにゃく ごぼう しいたけ ふかねぎ	さといも てん粉		
	ゆかりあえ			あかじそ	キャベツ きゅうり	さとう		
	お月見梨ゼリー					なしゼリー		
12 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		805 31.4 3.7
	利休汁	生揚げ みそ		にんじん	たまねぎ だいこん こんにゃく ふかねぎ	じゃがいも	ねりごま ごま ごま油	
	ふくさ卵	たまご とり肉	ひじき スキムミルク	グリンピース	たまねぎ	さとう	油	
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん すじなししいげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま油 ごま	
13 火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		791 35.8 3.4
	パンブキンポタージュ	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	こむぎこ	油 バター	
	スパイシーチキン	とり肉				でん粉	油	
	カラフルサラダ			パプリカ こまつな	きゅうり とうもろこし	さとう	油	
14 水	親子丼(麦ごはん)	とり肉 たまご		にんじん	しいたけ たまねぎ えのきたけ ふかねぎ	こめ むぎ さとう てん粉	油	768 35.3 3.0
	牛乳		牛乳			さとう		
	小魚と大豆の炒り煮	ロースト大豆	煮干し			さとう		
	もやしのゆかりず			あかじそ	もやし	さとう		
15 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		778 32.1 2.4
	チンゲン菜のスープ	ぶた肉 たまご		チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ しょうが	でん粉		
	たらと枝豆のごまみそがらめ	たら みそ			えだまめ	さとう	油 ごま	
	野菜の甘酢和え			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		
16 金	ポークカレー(麦ごはん)	ぶた肉	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	マーガリン カレールウ	836 27.2 2.9
	牛乳		牛乳					
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ	さとう	ごま ねりごま ごま油	
	なし				なし			
20 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		796 31.2 3.2
	タンフォアタン	たまご		チンゲンサイ	しいたけ えのきたけ たまねぎ	でん粉		
	ユーリンチー	とり肉			ふかねぎ にんにく しょうが	でん粉 さとう	油	
	ごまドレッシングサラダ				キャベツ きゅうり	さとう	ごま 油	
21 水	五島ポークライス 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん すじなししいげん	たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ さとう	マーガリン バター	788 27.6 3.3
	野菜スープ	とり肉		にんじん パセリ	ぶなしめじ たまねぎ セロリー	じゃがいも		
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃコロッケ			油	
	レモンサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	さとう	オリーブオイル	
22 木	🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆 体育大会 振替休日 🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆							
26 月	まぜめひ 牛乳	とり肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん すじなししいげん	ごぼう しいたけ	こめ さとう	油 ごま	808 35.5 3.8
	すまし汁	生揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ しいたけ			
	五島つみれバーグ	つみれ ぶた肉 たまご	ひじき		しょうが たまねぎ	さとう	油	
	キャベツとわかめの酢の物		わかめ		キャベツ	さとう		
27 火	米粉パン 牛乳 手作りお月見ゼリー					米粉パン ゼリーのもと		815 36.5 4.4
	ミネストローネ	ぶた肉		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー	じゃがいも		
	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		
	ビーンズサラダ	白いんげん豆赤いんげん豆			えだまめ キャベツ きゅうり	さとう	ねりごま ごま油 ごま	
28 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		809 32.8 2.9
	豚汁	ぶた肉 生揚げ 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	
	さばのみみじ焼き	さば		にんじん			マヨネーズ	
	ほうれんそうの昆布あえ		こんぶ	ほうれんそう	キャベツ	さとう		
29 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		792 34.2 2.7
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ ふかねぎ しょうが しいたけ	さとう ぐず粉	ごま油	
	パンバンジーサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ねりごま ごま	
	オレンジ				オレンジ			
30 金	ごはん 牛乳 ミニりんごゼリー		牛乳			こめ りんごゼリー		792 28.7 3.4
	秋野菜の煮物	とり肉		にんじん いんげんまめ	だいこん ごぼう こんにゃく れんこん しいたけ	さといも じゃがいも くり さとう	油	
	子持ちししゃも天ぷら	たまご	子持ちししゃも			こむぎこ	油	
	ごま酢和え		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごま	

【今月の五島の地場産物】
米、牛肉、豚肉、卵、たまご、とうふ、ゆでほし大根、厚揚げ、とうふ、あげかまぼこ、キャベツ、いんげん、にんじん、ピーマン、パプリカ、ほうれんそう、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

9月分給食費の口座引き落としは、9月15日(木)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796(830) kcal
たんぱく質32.4(34.0)g
塩分3.2(2.5)g