





令和4年度10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	まなはたらきと材料名						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	こく類・いも類・さとう	脂質		
3月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		811 32.4 2.1	
	さつまいもとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい セロリ	さつまいも			
	鶏肉とレバーの揚げ煮	とり肉 レバー		すじなしいんげん	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		
4火	麦ごはん 牛乳 スナックアーモンド		牛乳			こめ むぎ	アーモンド	743 34.0 3.1	
	ビーフンスープ	とり肉 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	ビーフン	油		
	豆腐チャンプルー	ぶた肉 とうふ かつおぶし		にんじん にら	キャベツ たまねぎ にんにく	さとう	油 ごま油		
	白菜のサラダ			パプリカ	はくさい	さとう	油		
 駅伝大会 									
6木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		847 36.4 3.9	
	大根の味噌汁	あつあげ みそ	わかめ	ねぎ	だいこん えのきたけ				
	手作りチキンカツ	とり肉 卵				小麦粉 パン粉 さとう	油 ごま		
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油		
7金	人参ごはん 牛乳	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん		こめ むぎ さとう		745 33.8 3.5	
	和風春雨汁	さつまあげ		こまつな	ぶなしめじ はくさい たまねぎ	はるさめ			
	ゆで干し大根の卵焼き	とり肉 卵	スキムミルク	にんじん ねぎ	ゆでぼしだいこん	さとう	油		
	アーモンド和え			すじなしいんげん	キャベツ もやし	さとう	アーモンド		
11火	米粉パン 牛乳 手作りココアプリン		牛乳 生クリーム			米粉パン ココア プリンのもと		801 42.4 3.8	
	ミネストローネ	ぶた肉	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ	マカロニ じゃがいも さとう	油		
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		しょうが にんにく				
	コーンサラダ				きゅうり とうもろこし えだまめ	さとう	ごま油 ごま		
12水	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		811 36.1 2.4	
	家常豆腐	ぶた肉 あつあげ みそ		にんじん	たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でん粉	油		
	パンパンジーサラダ	とり肉		チンゲンサイ	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				
13木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		814 33.2 2.1	
	のっぺい汁	とり肉 あつあげ		にんじん	こんにゃく ごぼう しいたけ ふかねぎ	じゃがいも さといも でん粉			
	白身魚のレモン煮	たら 大豆			レモン	でん粉 さとう	油		
	小松菜のごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ねりごま ごま		
14金	さつまいもごはん 牛乳		牛乳			こめ さつまいも	ごま	819 34.1 3.4	
	白菜の吸い物	あつあげ		ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい				
	鯖のきのこあんかけ	さば		にんじん	ぶなしめじ えのきたけ	でん粉 さとう	油		
	磯香あえ		焼のり		れんこん キャベツ もやし	さとう	ごま		
17月	パーカーハウスパン 牛乳		牛乳			パーカーハウスパン		762 37.3 3.6	
	野菜スープ	とり肉		にんじん	ぶなしめじ たまねぎ だいこん セロリ	じゃがいも			
	手作りひじきハンバーグ	ぶた肉 ひじき 卵	スキムミルク 粉チーズ		たまねぎ	パン粉 さとう			
	レモンサラダ				きゅうり はくさい とうもろこし レモン	さとう	オリーブオイル		
18火	木の葉丼(麦ごはん)	とり肉 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう でん粉		779 39.1 3.6	
	牛乳		牛乳						
	小魚と大豆の炒り煮	大豆	煮干			さとう			
	もやしのゆかりず			あかじそ	もやし	さとう			
19水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		829 38.0 2.9	
	五島地場産汁	ぶた肉 さつまあげ あつあげ		にんじん ねぎ	だいこん	さといも でん粉			
	真鯛のごまだれかけ	まだい			しょうが	でん粉 さとう	油 ごま		
	ひじきと枝豆のサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ えだまめ	さとう	ごま油		
20木	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		748 35.6 3.7	
	サンラータン	とり肉 卵		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ しょうが	でん粉	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	さとう コチジャン でん粉	ごま油 ごま		
	中華和え			チンゲンサイ すじなしいんげん	きゅうり	さとう	ごま油		
21金	チキンカレー(麦ごはん)	とり肉	スキムミルク 粉チーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ りんご にんにく	こめ むぎ じゃがいも	マーガリン カレールウ	896 31.6 3.1	
	牛乳		牛乳						
	ツナと豆のサラダ	ツナ 白いんげん豆		パプリカ	とうもろこし れんこん キャベツ	さとう	ねりごま ごま油 ごま		
	りんご				りんご				
24月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		811 31.9 2.9	
	高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐 とり肉 卵 さつまあげ		にんじん ほうれんそう 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			
	ナッツごぼう				ごぼう	でん粉 さとう	油 アーモンド ごま		
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり	さとう			
25火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		802 31.1 3.0	
	具だくさんのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ ぶなしめじ	さつまいも			
	さんまのみぞれ煮	さんま							
	野菜の昆布和え		こんぶ	さやいんげん	キャベツ もやし	さとう	ごま		
26水	ごはん		牛乳			こめ		774 33.4 3.1	
	けんちん汁	とり肉 あつあげ		にんじん ねぎ	板こんにゃく ごぼう しいたけ	じゃがいも			
	千草焼き	卵 ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう	油		
	ひじきの甘辛煮	さつまあげ 油あげ	ひじき		枝豆	さとう	油		
27木	麦ごはん 牛乳 チーズ		牛乳 チーズ			こめ むぎ		767 28.8 2.7	
	ワフタンスープ	ぶた肉		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	ワフタン	油 ごま油		
	きびなごの磯辺揚げ	卵	きびなご あおのり			小麦粉	ごま油		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	ごま ねりごま ごま油		
28金	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		795 30.8 3.9	
	肉みそおでん	とり肉 あつあげ うずらの卵 ちくわ みそ			だいこん こんにゃく	さとう さといも じゃがいも	油		
	茎わかめの酢のもの		くきわかめ		きゅうり もやし	さとう	ごま油 ごま		
	みかん				みかん				
31月	ハロウィンマフィン	卵		かぼちゃ		小麦粉 さとう	バター アーモンド	756 26.9 2.8	
	牛乳		牛乳						
	スパゲティナポリタン	ぶた肉	粉チーズ	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油		
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし		ごま ねりごま マヨネーズ		

※使用する野菜は変更することがあります。

10月分給食費の口座引き落としは10月17日(月)です。口座への入金をお願いします。

エネルギー795(830)kcal
たんぱく質34.1(34.0)g
塩分3.1(2.5)g

【今月の五島の地場産物】
豚肉、たまご、とうふ、厚揚げ、さつまあげ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう、パプリカ、きゅうり、じゃがいも、はくさい、だいこん、さといも、深ねぎ、ねぎ五島うどん