



令和4年度11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	主な食材と材料名						エネルギー たんぱく質 塩分
		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	油脂	塩分
1 火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		613
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん いんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油	20.5
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 卵	あおのり			小麦粉	油	2.2
	ごまずあえ		わかめ		だいこん キャベツ きゅうり	さとう	ごま	
2 水	米粉パン 牛乳 りんご		牛乳		りんご	米粉パン		626
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		27.9
	手作りミートオムレツ	卵 ぶた肉	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	さとう		3.2
	ごまドレッシングサラダ				はくさい きゅうり どうもろこし	さとう	ごま 油	
4 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おぎ		626
	わかめスープ	うずらの卵	わかめ	チンゲンサイ ねぎ	えのきたけ たまねぎ			28.9
	チャプチェ	ぶた肉		にんじん には	たけのこ しいたけ	さとう はるさめ	ごま油 ごま油	2.8
	パンパンジーサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ねりごま ごま	
7 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おぎ		680
	さつまいもみそ汁	あつあげ みそ		こまつな	はくさい えのきたけ	さつまいも		28.6
	揚げ魚のごまだれ	あじ			しょうが	でん粉 さとう	油 ごま	2.7
	ひじきの甘辛煮	さつまいも 油揚げ 大豆	ひじき	にんじん		さとう	油	
8 火	親子丼	とり肉 卵		にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ えのきたけ	こめ おぎ さとう	でん粉 油	635
	牛乳		牛乳					29.5
	小魚とアーモンドの炒り煮		にぼし			さとう	アーモンド	2.7
	春雨の酢のもの				きゅうり	はるさめ さとう	ごま油 ごま	
9 水	ひじきごはん 牛乳	とり肉 油揚げ	ひじき 牛乳	にんじん いんげん		こめ おぎ さとう	油	628
	みぞれ汁	あつあげ さつまいも		にんじん ねぎ	だいこん はくさい ごぼう	でん粉		31.0
	鯖の利休焼き	さば					ごま	2.7
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草	もやし	さとう	ごま ねりごま	
10 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おぎ		642
	麻婆豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ	さとう ぐず粉	ごま油	27.5
	五目野菜炒め	ぶた肉 錦糸卵		にんじん には	キャベツ	はるさめ	油 ごま油	2.2
	ルビートマト			ミニトマト				
11 金	チキンカレー	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	676
	牛乳		牛乳					20.4
	ビーンズサラダ	白いんげん豆 ひよこ豆			キャベツ きゅうり	さとう	ねりごま ごま油 ごま	2.4
	手作りみかんゼリー				みかんジュース みかん	ゼリーの素		
14 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		616
	豚汁	ぶた肉 あつあげ 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	24.7
	あじフライ	あじフライ				さとう	ごま 油	2.4
	ゆで干し大根のすのもの		わかめ	こまつな	ゆでぼしだいこん	さとう	ごま	
15 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おぎ		620
	和風春雨汁	さつまいも		にんじん こまつな	ぶなしめじ たまねぎ	はるさめ		25.4
	手作りれんこん入りハンバーグ	ぶた肉 ひじき 卵	スキムミルク 粉チーズ		れんこん たまねぎ	パン粉 さとう	油	2.4
	ひじき和え		ひじき	しそ	きゅうり キャベツ どうもろこし			
16 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		635
	豚肉と大根のべっこう煮	ぶた肉 あつあげ		にんじん インゲン	だいこん こんにゃく	さとう	油	25.0
	吹き寄せ揚げ	大豆	にぼし こんぶ		れんこん	さつまいも でん粉	油	1.8
	もやしのゆかりず			赤しそ	もやし	さとう		
17 木	麦ごはん 牛乳 ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト			こめ おぎ		661
	サンラータン	とり肉 卵		チンゲンサイ	はくさい たまねぎ えのきたけ しょうが	でん粉	ごま油	32.6
	回鍋肉	ぶた肉 みそ		赤ピーマン	キャベツ しょうが にんにく	さとう でん粉	ごま油	2.2
	三色ナムル			にんじん いんげん	もやし	さとう	ごま ごま油	
18 金	さつまいもごはん 牛乳		牛乳			こめ さつまいも	ごま	634
	五島地場産汁	ぶた肉 さつまいも あつあげ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい	さつまいも でん粉		24.9
	きびなごの南蛮漬		きびなご	にんじん	たまねぎ	でん粉 さとう	油	2.8
	いんげんのごまあえ			さやいんげん こまつな	キャベツ	さとう	ごま ねりごま	
21 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		683
	高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐 とり肉 卵 さつまいも		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		28.0
	ナッツごぼう				ごぼう	でん粉 さとう	油 アーモンド ごま	2.2
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ どうもろこし	さとう	油 ごま油 ごま	
22 火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		630
	秋の香りシチュー	ベーコン	スキムミルク 生クリーム	パセリ	はくさい たまねぎ ぶなしめじ	さつまいも 小麦粉	バター	32.4
	鶏肉のガーリック焼き	とり肉				でん粉		2.7
	大根とコーンのサラダ				だいこん きゅうり どうもろこし	さとう	ごま 油	
24 木	ごはん 牛乳 みかん		牛乳		みかん	こめ		637
	だいこんのみそ汁	あつあげ みそ		こまつな ねぎ	だいこん			26.9
	千草焼き	卵 ぶた肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ	さとう	油	2.1
	浦上そばろ	ぶた肉 さつまいも		にんじん	つきこんにゃく もやし ごぼう	さとう	油	
25 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		635
	じゃがいものそばろ煮	とり肉 ちくわ あつあげ		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	29.8
	あじのごま味噌焼き	あじ			しょうが	さとう	ごま	2.6
	きゅうりとわかめの酢のもの		わかめ	にんじん	きゅうり	さとう		
28 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		627
	白玉汁	さつまいも		にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ	しらたまも		24.9
	松風焼	とり肉 おから 卵			たまねぎ しょうが	パン粉 さとう	ごま	2.3
	磯香あえ		やきのり	こまつな	キャベツ れんこん もやし	さとう	ごま	
29 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おぎ		656
	家当豆腐	とり肉 あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でん粉	油	29.0
	荳わかめの酢のもの	錦糸卵	くきわかめ		きゅうり もやし	さとう	ごま油 ごま	3.1
	りんご				りんご			
30 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おぎ		607
	肉みそおでん	とり肉 あつあげ うずらの卵			だいこん こんにゃく	さとう さつまいも	油	27.3
	手作りふりかけ	ちくわ みそ		しらすぼし やきのり		さとう	ごま	2.4
	ゆかりあえ			にんじん 赤しそ	キャベツ きゅうり	さとう		

【今月の五島の地場産物】

豚肉、たまご、とうふ、おから、厚揚げ、さつまいも、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、ほうれん草、ルビートマト、ブロッコリー、パプリカ、きゅうり、じゃがいも、はくさい、だいこん、さつまいも、深ねぎ

11月分給食費の口座引き落としは11月15日(火)です。口座への入金をお願いします。

エネルギー638(650)kcal
たんぱく質27.2(26.0)g
塩分2.4(2.0)g