令和 7 年 2 月　学校給食予定献立表（中学校）

五島市立福江学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくる基になる 1群	2群	体の調子を整える基になる 3群	4群	エネルギーの基になる 5群	6群	栄養価 エネルギー たんぱく質	塩分 相当量
3 (月)	てまきずし（すしめし　ほぐしかにかま　のり）	オーシャンキングほぐしみ	のり			***こめ*** さとう		850	4.2
	肉みそなっとう	***ぶたにく*** なっとう　みそ		はねぎ		さとう	ごま　ごまあぶら あぶら		
	おでん	ちくわ　***なまあげ***　とりにく ***さつまあげ***　うずらのたまご		にんじん	***だいこん　こんにゃく***	さといも　さとう		41.8	
	節分豆　牛乳	だいず	ぎゅうにゅう						
4 (火)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			***こめ***		837	2.4
	春巻き	はるまき					あぶら		
	春キャベツのサラダ				きゅうり　とうもろこし　***キャベツ***	さとう	あぶら	22.3	
	肉団子と春雨のスープ	ミートボール		こまつな　にんじん	たまねぎ　ねぶかねぎ	はるさめ	あぶら		
5 (水)	ナン　牛乳		ぎゅうにゅう			ナン		869	3.3
	キーマカレー	***ぎゅうにく　ぶたにく***	スキムミルク	にんじん	たまねぎ　にんにく	ひよこまめ	あぶら		
	焼きウインナー	フランクフルト						39.0	
	ポテトサラダ（マヨネーズ）			にんじん	きゅうり　とうもろこし	さとう　じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		
6 (木)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			***こめ***		771	5.2
	かきあげ				やさいかきあげ		あぶら		
	小松菜のじゃこ炒め		ちりめん	こまつな　にんじん	***キャベツ***	さとう	あぶら	22.9	
	五島うどん	とりにく	わかめ	にんじん　はねぎ	たまねぎ　しいたけ	うどん			
7 (金)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		758	2.9
	チャプチェ	***ぶたにく***		にんじん　にら	***キャベツ*** たけのこ　きくらげ	さとう　はるさめ	ごまあぶら　あぶら ごま		
	白菜と肉団子のスープ	ノンフライつくね		にんじん　ほうれんそう	はくさい　たまねぎ			33.1	
	いりことナッツのかりんとう		にぼし			くろざとう	アーモンド		
10 (月)	ごはん　牛乳　チーズ		ぎゅうにゅう　チーズ			***こめ***		770	2.8
	肉じゃが	***ぶたにく***		にんじん	たまねぎ　***いとこんにゃく*** グリンピース	じゃがいも　さとう	あぶら		
	シーフードサラダ	***いか*** あさり　ツナ		にんじん	***キャベツ*** きゅうり	さとう	ごまあぶら	31.7	
12 (水)	麦ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			***こめ*** むぎ		727	2.4
	いわし梅味噌煮	いわしうめみそに							
	和風サラダ		わかめ		きゅうり　***キャベツ***	さとう	あぶら	29.5	
	鶏のおすいもの	とりにく　***とうふ***		にんじん　はねぎ	たまねぎ　***こんにゃく***　えのきだけ ごぼう　しいたけ	じゃがいも			
13 (木)	トルコライス（カレーピラフ）	***ぶたにく*** ウインナー		にんじん	たまねぎ　とうもろこし マッシュルーム	***こめ***	マーガリン	795	3.1
	（トンカツ）	トンカツ					あぶら		
	（スパゲティ）	***ぶたにく***		にんじん　ピーマン	たまねぎ	スパゲティ	あぶら		
	牛乳		ぎゅうにゅう					30.7	
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ　えのきだけ とうもろこし　***キャベツ***				
14 (金)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			***こめ***		781	2.3
	マーボー豆腐	***とうふ　ぶたにく*** あかみそ		にんじん	たまねぎ　***ねぶかねぎ*** しいたけ にんにく　しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら　あぶら		
	焼きギョーザ	ギョーザ						33.0	
	もやしのゆかり酢			しそごはんのもと	もやし				
17 (月)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			***こめ***		906	2.6
	豚肉ののバーベキューソース	***ぶたにく***		はねぎ	しょうが　レモンかじゅう すりおろしりんご　にんにく	さとう			
	大根サラダ				***だいこん*** きゅうり　とうもろこし	さとう	ごま　ごまあぶら あぶら	31.5	
	さつまいもシチュー	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	***さつまいも*** こむぎこ	マーガリン　あぶら		
18 (火)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			***こめ***		803	2.6
	ぶりの揚げ煮	***ぶり***			しょうが	でんぷん　こむぎこ さとう	ごま　ごまあぶら あぶら		
	ほうれん草ののり酢あえ		のり	ほうれんそう	きゅうり	さとう		33.1	
	白菜スープ	ベーコン		にんじん	はくさい　たまねぎ　グリンピース しいたけ				
19 (水)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			***こめ***		753	3.0
	すりみあげ	***さつまあげ***					あぶら		
	煮あえ	あぶらあげ		にんじん	***だいこん　こんにゃく*** きくらげ	さとう	ごま　あぶら	25.6	
	さつまいものみそ汁	***なまあげ*** みそ		はねぎ	たまねぎ	***さつまいも***			
20 (木)	ハヤシライス	***ぶたにく***	スキムミルク	にんじん	たまねぎ　グリンピース　マッシュルーム	***こめ*** むぎ　さとう こむぎこ	マーガリン	772	2.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ブロッコリーサラダ			***ブロッコリー***	***キャベツ*** きゅうり　とうもろこし	さとう	あぶら	30.3	
21 (金)	麦ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			***こめ*** むぎ		910	2.7
	オイスターソース炒め	***ぎゅうにく　ぶたにく***		にんじん　にら	***キャベツ*** たけのこ　たまねぎ　にんにく	でんぷん	あぶら　ごまあぶら		
	中華風コーンスープ	***ぶたにく　たまご***		にんじん　はねぎ	とうもろこし　たまねぎ　しいたけ	はるさめ　でんぷん		36.5	
	フルーツ白玉				パインかん　みかんかん　おうとうかん	しらたまもち カクテルゼリー			
25 (火)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			***こめ***		865	2.3
	レバーのカレー炒め	レバーたつたあげ　とりにく		ピーマン　にんじん	たまねぎ　たけのこ	でんぷん　さとう	あぶら		
	野菜のミルクスープ	***ぶたにく***	ぎゅうにゅう	にんじん　アスパラガス	たまねぎ　***キャベツ***	じゃがいも マカロニ	あぶら	36.4	
	りんご				りんご				
26 (水)	麦ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			***こめ*** むぎ		781	2.3
	鶏肉のみそ焼き	とりにく　あかみそ			しょうが	さとう			
	ごぼうのでんぷ			にんじん	ごぼう	さとう	ごま　ごまあぶら	33.5	
	ひっつみ	とりにく　かまぼこ あぶらあげ		にんじん　はねぎ	はくさい	しらたまこ　こむぎこ			
27 (木)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			***こめ***		777	2.4
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃコロッケ			あぶら		
	れんこんサラダ			いんげん　にんじん	れんこん　とうもろこし	さとう	ごま　あぶら	21.9	
	ABCスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ　***キャベツ***	じゃがいも　マカロニ			
28 (金)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			***こめ***		708	3.3
	いわし甘露煮	いわしかんろに							
	小松菜のごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま	32.1	
	みそつみれ汁	トビウオボール　みそ あぶらあげ		にんじん　はねぎ	はくさい　***だいこん***	さといも			

☆今月のふるさと五島の食材☆
○豚肉　○なまあげ　○さつまあげ　○牛肉　○いか　○とうふ
○ぶり○たまご　○ブロッコリー　○キャベツ　○こんにゃく
○根深ねぎ　○大根　○米　○さつまいも

毎月１５日は、給食費の口座振替日です。通帳残高の確認をお願いします。食材の納品状況では、献立が変わることがございます。ご了承ください。