

令和7年 3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						栄養価 エネルギー たんぱく質	塩分相当 基準 2.5g
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3 (月)	ちらしずし	かまぼこ		にんじん	かんぴょう ごぼう ししいたけ	こめ さとう	あぶら	779	4.4
	牛乳 さばの塩こうじ焼き	さばしおこうじづけ	ぎゅうにゅう						
	和風サラダ		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		
	すまし汁	とりにく とうふ あさり		なのはな ねぎ	たまねぎ			31.3	
	ひなあられ					ひなあられ			
4 (火)	バインパン 牛乳 チーズ		ぎゅうにゅう チーズ			バインパン		765	4.2
	ボークチャップ	ぶたにく		にんじん ビーマン トマト (かん)	たまねぎ にんにく	さとう でんぶん	あぶら		
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	きゅうり とうもろこし	さとう	ごま ごまあぶら	38.8	
	卵とポテトのスープ	たまご とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも でんぶん			
5 (水)	キムたくごはん	ぶたにく		にんじん	はくさいキムチ たくあん	こめ	ごま ごまあぶら	842	4.3
	牛乳 いわしフライ	いわしフライ	ぎゅうにゅう				あぶら		
	野菜のもみ漬け				キャベツ きゅうり	さとう			
	厚揚げと野菜のうま煮	とりにく なまあげ さつまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ ししいたけ	じゃがいも さとう	あぶら	37.4	
6 (木)	麦ごはん 牛乳 味噌汁のり		ぎゅうにゅう あじつけのり			こめ むぎ		749	3.0
	ぎょうざ	ぎょうざ							
	れんこんチップス				れんこん		あぶら		
	ちゃんぽん	ぶたにく かまぼこ さつまあげ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	ちゃんぽんめん	あぶら	28.1	
7 (金)	赤飯					こめ あずき		784	3.3
	サイコロステーキ	ぎゅうにく			にんにく		あぶら		
	もやしの甘酢和え				もやし きゅうり	さとう			
	みそ汁	なまあげ みそ		こまつな ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		33.2	
10 (月)	牛乳 アップルコンポート		ぎゅうにゅう		アップルコンポート				2.8
	ボークカレー (麦ごはん)	ぶたにく	スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく すりおろしりんご	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	816	
	かみかみサラダ	だいず		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	28.2	
	デコボン				デコボン				
11 (火)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		777	2.9
	いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれに							
	野菜のみそドレサラダ	あかみそ			キャベツ もやし	さとう	あぶら		
	すいとん	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	はくさい ごぼう	こむぎこ しらたまこ		30.3	
12 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		873	2.4
	鶏肉とレバーのケチャップソース	とりにく レバーたつたあげ		にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ	でんぶん さとう	あぶら		
	ポトフ	ウインナー ぶたにく		にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ	じゃがいも		35.9	
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
13 (木)	春巻き	はるまき					あぶら	882	2.3
	きゅうりのピリッと漬け				きゅうり		ごまあぶら		
	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 ししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	30	
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
14 (金)	鶏肉のハニーマスタード焼き	とりにく			にんにく	はちみつ		758	2.3
	ブロッコリーの炒め物	ベーコン		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		あぶら		
	けんちん汁	なまあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぶかねぎ	じゃがいも		31.3	
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
17 (月)	ビビンバ (麦ごはん・焼き肉)	ぶたにく			たまねぎ たけのこ にんにく	こめ むぎ さとう	あぶら	754	3.0
	ビビンバ (ナムル)			にんじん ビーマン	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	春雨と肉団子のスープ	ミートボール		こまつな ねぎ にんじん	たまねぎ	はるさめ	あぶら	30.7	
18 (火)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		780	3.0
	手作りハンバーグ	ぶたにく ぎゅうにく とうふ			たまねぎ	パンこ さとう			
	キャベツとアーモンドのサラダ			にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド あぶら	28.4	
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ じゃがいも			
19 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		804	2.4
	カレーコロッケ					カレーポテトコロッケ	あぶら		
	クワイリチー	ぶたにく	こんぶ	にんじん	たけのこ ししいたけ	さとう	あぶら		
	さつま汁	とりにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さつまいも		26.8	
21 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		740	2.3
	春野菜の炒め物	ぶたにく	ちりめん	アスパラガス	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが	さとう	あぶら		
	鶏じゃが	とりにく		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		
	バナナコッタ					バナナコッタ		29.1	



みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片付けまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。進級、進学してからも健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んだことをふり返ってみましょう。



☆今月のふるさと五島の食材☆

米 豚肉 牛肉 生揚げ 豆腐 さつま揚げ たまご ブロッコリー
アスパラガス にんにく じゃがいも さつまいも こんにゃく

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。