

令和 3 年 7 月

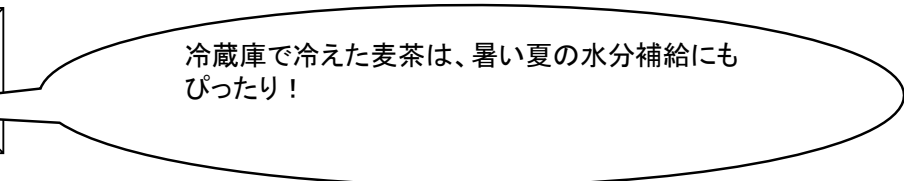
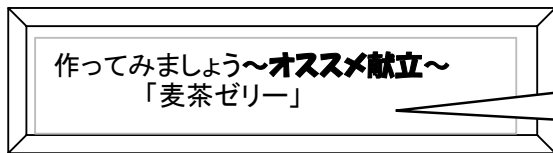
学校給食予定献立表

五島市立久賀島学校給食共同調理場

	献立名	主な働きと材料名						栄養価		塩分 小 中	家庭で食べてほしい食材		
		体をつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー	エネルギー				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質				
1 (木)	わかめごはん 牛乳 冷やし中華 オレンジ	ハム たまご	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし レモンかじゅう	たまねぎ きくらげ オレンジ	こめ ちゅうかめん さとう	ごまあぶら ごま	638 21.6	788 26	3.0 3.9	緑黄色野菜	
2 (金)	ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 磯香和え みそ汁	さんま あぶらあげ みそ	牛乳 のり わかめ	はねぎ ほうれんそう	かぼちゃ	キャベツ レモンかじゅう かぼすかじゅう	こめ むぎ さとう	あぶら	656 22.1	773 24.9	2.4 2.9	淡色野菜	
5 (月)	夏野菜カレー(麦ごはん) 牛乳 コールスローサラダ 梅シロップゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	トマト	にんにく たまねぎ なす とうもろこし	キャベツ うめ	こめ むぎ さとう	あぶら	735 19.3	914 23.1	2.3 2.9	魚介類
6 (火)	ごはん 牛乳 野菜ちぎり天 切干大根の煮物 ぶしめん汁	ちぎり天 ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	はねぎ	たまねぎ きぬさや ほししいたけ	だいこん キャベツ こんにゃく	こめ さとう ぶしめん じゃがいも	あぶら	655 23.3	809 28.2	2.4 3.1	種実類
7 (水)	菜めしごはん 牛乳 サラダうどん わかめスープ セタゼリー	木綿豆腐 かまぼこ ツナ たまご	牛乳 わかめ	にんじん	オクラ	キャベツ きゅうり	たまねぎ とうもろこし	こめ むぎ ごとうどん ゼリー	ごまあぶら ごま	699 25.2	853 30.7	4.7 5.9	果物
8 (木)	麦ごはん 牛乳 オムレツ ラタティユ 野菜たっぷりゼリー	オムレツ とりにく	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん きピーマン トマト	アスパラガス ピーマン かぼちゃ	なす たまねぎ	にんにく	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター オリーブ油	644 18.7	775 21.5	1.6 1.9	種実類
9 (金)	麦ごはん 牛乳 マーボー春雨 白菜ナムル 中華スープ	ぶたにく うすらたまご	牛乳	にんじん はねぎ	チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく きくらげ	たけのこ ほししいたけ もやし はくさい	こめ むぎ さとう はるさめ でんぷん	ごま ごまあぶら	631 21	779 25.2	2.6 3.3	いも類
12 (月)	ナン 牛乳 チリコンカン じゃがいもと卵のスープ すいか	ぶたにく たまご ひよこ豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん いんげん	ブロッコリー グリーンピース	たまねぎ すいか	にんにく キャベツ	こめ でんぷん じゃがいも	あぶら	620 28.7	788 36.1	2.9 3.8	種実類
13 (火)	ごはん 牛乳 タイのチーズ焼き カラフルマリネ コーンポタージュ	たい ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ あかピーマン ピーマン	にんじん きピーマン	たまねぎ きゅうり	とうもろこし キャベツ	こめ こむぎこ さとう	バター オリーブ油	739 27.3	907 30.9	2.6 3.2	いも類
14 (水)	ゆかりごはん 牛乳 冷ややっこ 味付けオクラ かぼちゃのそぼろ煮	とうふ かつおぶし とりにく	牛乳	オクラ にんじん しそ	かぼちゃ いんげん	ほししいたけ	たまねぎ	こめ むぎ でんぷん	あぶら	593 26.6	729 32.5	2.0 2.5	小魚
15 (木)	ごはん 牛乳 スパイシーチキン 甘夏サラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト	パセリ	にんにく たまねぎ あまなつ	キャベツ きゅうり	こめ マカロニさとう じゃがいも でんぷん	あぶら	657 23.8	812 29	1.7 2.2	海藻類
16 (金)	シシリアンライス 牛乳 冬瓜のスープ 冷凍みかん	ぎゅうにく とりにく だいず ウィンナー	牛乳	にんじん トマト	はねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	きゅうり とうがん みかん	こめ さとう でんぷん	あぶら マヨネーズ	689 26.9	829 32.7	1.9 2.4	小魚
19 (月)	じゃがいもパン 牛乳 鶏肉とアスパラの炒め物 ミニトマト マカロニスープ アセロラゼリー	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ミニトマト	パセリ	キャベツ たまねぎ	アスパラガス	じゃがいもパン さとう ゼリー でんぷん マカロニ	あぶら ピーナッツ	625 23.6	842 31.1	2.6 3.6	海藻類
20 (火)	終業式												

※献立の内容は、天候などにより、変更になる場合がありますのでご了承ください。

※太字の食材は、五島市内の産物(製造)の予定です。(変更になる場合があります。)



- 【材料(1人分)】
- ・麦茶(抽出液) 60g
 - ・アガー 1.8g
 - ・三温糖 8g
 - ・きな粉 2g

- 【作り方】
- ①アガーと砂糖を混ぜる。
 - ②沸かした麦茶に①を入れ、溶けるまでよく混ぜる。
 - ③ゼリーカップに流し入れ、粗熱がとれたらきな粉を振りかける。
 - ④冷蔵庫で冷やし固める。