

# 学校給食献立予定表

令和4年11月

三好市学校給食センター

| 日  | 曜 | 献立名           |                           | 食品名             |   |   | エネルギー kcal | タンパク質 g |
|----|---|---------------|---------------------------|-----------------|---|---|------------|---------|
|    |   |               |                           | 黄色の食品<br>熱や力になる | 赤の食品<br>血や肉・骨になる                            | 緑の食品<br>体の調子を整える                              |            |         |
| 1  | 火 | ごはん<br>牛乳     | 豚肉と厚揚げのピリ辛炒め<br>干し大根の酢の物  |                 | こめ、さとう<br>牛乳、ぶたにく、みそ、ハム                     | しめじ、にんじん、はくさい、ピーマン、たまねぎ、ほしだいこん、きゅうり           | 576        | 23.1    |
| 2  | 水 | ごはん<br>牛乳     | さんまのみぞれ煮、きゅうり漬け<br>里芋の煮物  |                 | こめ、さとう、さといも<br>牛乳、さんま、ぶたにく、てんぷら             | だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにゃく                | 701        | 28.7    |
| 4  | 金 | ごはん<br>牛乳     | 三野町産しいたけのソースハンバーグ<br>すまし汁 |                 | こめ、さとう<br>牛乳、ハンバーグ(とりにく・ぶたにく)、わかめ、とうふ、かつおぶし | たまねぎ、しいたけ、トマト、にんじん、えのき、たけのこ、ねぎ                | 610        | 23.8    |
| 7  | 月 | ごはん<br>牛乳     | 焼き肉ソテー<br>春雨スープ           |                 | こめ、はるさめ<br>牛乳、きゅうり、ぶたにく、ベーコン                | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、はくさい、たまねぎ、しめじ、ねぎ | 641        | 23.7    |
| 8  | 火 | ごはん<br>牛乳     | 豚肉とごぼうの卵とじ<br>昆布あえ        | かみかみミニフィッシュ     | こめ、さとう<br>牛乳、こんぶ、ぶたにく、てんぷら、たまご、かみかみミニフィッシュ  | はくさい、きゅうり、ごぼう、にんじん、たまねぎ、いんげん                  | 605        | 24.0    |
| 9  | 水 | うめちりごはん<br>牛乳 | いわしのしょうが煮<br>干し大根の煮物      |                 | こめ、さとう<br>牛乳、いわし、とりにく、てんぷら                  | ほしだいこん、たまねぎ、にんじん、いんげん、ほししいたけ                  | 624        | 28.2    |
| 10 | 木 | コッペパン<br>牛乳   | ポークビーンズ<br>ブロッコリーサラダ      |                 | パン、じゃがいも、さとう<br>牛乳、ぶたにく、ベーコン、だいず            | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えだまめ、きゅうり、コーン                | 656        | 30.0    |
| 11 | 金 | ごはん<br>牛乳     | 肉じゃが<br>ゆず酢あえ             | たいの味付けのり        | こめ、じゃがいも、さとう<br>牛乳、ぶたにく、てんぷら、ちりめん、のり        | たまねぎ、にんじん、えだまめ、こんにゃく、キャベツ                     | 628        | 26.4    |
| 14 | 月 | ごはん<br>牛乳     | はもの天ぷら ごまあえ<br>秋たつぷりみそ汁   |                 | こめ、さとう、ごま、あぶら、さつまいも<br>牛乳、はも、あぶらあげ、みそ       | はくさい、ほうれんそう、ねぎ、しめじ、にんじん、ごぼう                   | 622        | 17.7    |
| 15 | 火 | ごはん<br>牛乳     | じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮<br>徳島ナムル   |                 | こめ、じゃがいも、さとう、ごまあぶら<br>牛乳、ぶたにく、あつあげ、ちくわ、わかめ  | たまねぎ、にんじん、えだまめ、こまつな、もやし                       | 649        | 25.8    |
| 16 | 水 | ごはん<br>牛乳     | 豚肉とキムチの炒め物<br>豆腐スープ       | 青りんごゼリー         | こめ、さとう、ごまあぶら、ゼリー<br>牛乳、ぶたにく、とうふ、わかめ         | キムチ、たくあん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ               | 598        | 21.9    |
| 17 | 木 | コッペパン<br>牛乳   | かぶの豆乳クリーム煮<br>チキンサラダ      |                 | パン、さとう、ごまあぶら<br>牛乳、ベーコン、豆乳、さきみ              | かぶ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン、キャベツ、ブロッコリー           | 592        | 27.3    |
| 18 | 金 | ごはん<br>牛乳     | 鶏肉のすきやき風<br>ごま酢あえ         |                 | こめ、さとう、ごま<br>牛乳、とりにく、とうふ                    | にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ、いとこんにゃく、キャベツ、こまつな           | 571        | 21.2    |
| 21 | 月 | ごはん<br>牛乳     | 秋色カレー<br>ひじきとツナのサラダ       | ドレッシング          | こめ、さつまいも、ごまあぶら、ドレッシング<br>牛乳、とりにく、ひじき、ツナ     | たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、りんご、コーン、キャベツ               | 721        | 21.6    |
| 22 | 火 | ごはん<br>牛乳     | さばの塩焼き 土佐あえ<br>けんちん汁      |                 | こめ、さといも、ごまあぶら<br>牛乳、さば、かつおぶし、とうふ            | ほうれんそう、はくさい、こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ            | 594        | 30.7    |
| 24 | 木 | 小型コッペパン<br>牛乳 | 鮭のチーズフライ ゆでやさい<br>ABCスープ  |                 | パン、あぶら、パンこ、マカロニ<br>牛乳、サケ、チーズ、ベーコン           | ブロッコリー、えだまめ、にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ                 | 619        | 33.2    |
| 25 | 金 | ごはん<br>牛乳     | 肉野菜いため<br>やきぎょうざ          |                 | こめ、ごまあぶら、ぎょうざ(かわ)<br>牛乳、ぶたにく、ぎょうざ(ぶたにく)     | しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん                      | 656        | 21.9    |
| 28 | 月 | ごはん<br>牛乳     | れんこんのきんぴら<br>キャベツの酢の物     | くりのムース          | こめ、さとう、ごまあぶら、..、ごま、デザート<br>牛乳、ぶたにく、てんぷら     | キャベツ、きゅうり、にんじん、れんこん、いとこんにゃく、いんげん              | 651        | 19.5    |
| 29 | 火 | ごはん<br>牛乳     | 大豆とごぼうのメンチカツ<br>かきたま汁     | パックソース          | こめ、あぶら、パンこ<br>牛乳、ぶたにく、だいず、とうふ、たまご、わかめ       | えのき、たまねぎ、にんじん、はくさい                            | 619        | 14.6    |
| 30 | 水 | ごはん<br>牛乳     | マーボー大根<br>中華和え            |                 | こめ、さとう、でんぷん、ごま<br>牛乳、ぶたにく、みそ、さきみ            | しょうが、にんにく、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン     | 623        | 24.7    |

材料の購入、その他の理由による献立の変更をご了承ください。

\* 11月の地元産食材は、米・牛乳・にんじん・はくさい・ピーマン・たまねぎ・きゅうり・生しいたけ・葉ねぎ・小松菜・じゃがいも・キャベツ・ほうれん草・チンゲンサイ・大根・白ねぎ です。

|          |          |        |
|----------|----------|--------|
| 平均       | 628kcal  | 24.4g  |
| 小学校中学年基準 | 650 kcal | 21~31g |