

# 学校給食献立予定表

令和5年4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 熱や力になる	赤の食品 血や肉・骨になる	緑の食品 体の調子を整える		
11	火	ごはん 牛乳	牛肉とごぼうの炒め煮 干し大根の酢の物		米、さとう、ごまあぶら	牛乳、ぎゅうにく、てんぷら ハム	ごぼう、にんじん、こんにやく いんげん、ほしだいこん きゅうり	585	23.5
12	水	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが炒め 若竹汁	お祝いいちごゼリー	米、さとう、お祝いゼリー	牛乳、ぶたにく、みそ わかめ、とうふ	たまねぎ、にんじん、こまつな しょうが、エリンギ、えのき たけのこ、ねぎ	665	27.7
13	木	コッペパン 牛乳	五目うどん 大根サラダ	ゆずジャム	パン、うどん、ごまあぶら さとう、ゆずジャム	牛乳、あぶらあげ、とりにく	たまねぎ、ねぎ、にんじん はくさい、だいこん、きゅうり えだまめ	607	23.7
14	金	ごはん 牛乳	メルルーサの照り焼き風 たけのこのうま煮		米、でんぶん、あぶら さとう、ごま	牛乳、メルルーサ、ぎゅうにく ちくわ、あつあげ	たけのこ、にんじん、こんにやく いんげん	682	29.9
17	月	ごはん 牛乳	豚肉と厚揚げのピリ辛いため 春雨サラダ		米、さとう、マロニー ごまあぶら	牛乳、ぶたにく、あつあげ みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな きゅうり、キャベツ	646	25.6
18	火	ごはん 牛乳	春巻き 八宝菜	フルーツ杏仁	米、はるまきのかわ あぶら、でんぶん フルーツ杏仁	牛乳、はるまきのぐ(ぶたにく) ぶたにく	キャベツ、はくさい、たまねぎ にんじん、たけのこ、生しいたけ フルーツ杏仁(もも)	650	22.9
19	水	うめちりごはん 牛乳	サバの塩焼き すだち酢和え 春野菜のみそ汁		米、さとう	牛乳、さば、とうふ あぶらあげ、みそ	きゅうり、にんじん、コーン すだち、キャベツ、たまねぎ えのき、ねぎ	578	26.6
20	木	コッペパン 牛乳	コーンサラダ ポークビーンズ	ごまドレッシング	パン、じゃがいも さとう、ごまドレッシング	牛乳、ぶたにく、ベーコン だいず	きゅうり、コーン、ブロッコリー キャベツ、たまねぎ、にんじん	689	28.7
21	金	ごはん 牛乳	ハヤシライス ツナサラダ		米、じゃがいも、さとう ごまあぶら	牛乳、ぎゅうにく、シーチキン	たまねぎ、にんじん、えだまめ にんにく、キャベツ、きゅうり	704	22.2
24	月	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 わかめの酢の物		米、じゃがいも、さとう	牛乳、とりにく、あつあげ ちくわ、わかめ、ちりめん	たまねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、もやし	615	27.6
25	火	ごはん 牛乳	キャベツ入りメンチカツ ゆで野菜 根菜みそ汁	パックソース	米、あぶら	牛乳、メンチカツ(ぶた・とり) とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、ブロッコリー、コーン ごぼう、だいこん、にんじん たまねぎ、ねぎ	676	17.7
26	水	ごはん 牛乳	さわらのごまみそがけ 牛肉と大根の煮物	ふりかけ	米、さとう、ごま	牛乳、さわら、みそ、ぎゅうにく てんぷら	だいこん、にんじん、こんにやく いんげん	629	30.7
27	木	丸パン(切) 牛乳	セルフハンバーガー(ハンバーグ・キャベツ) 押し麦スープ	マイティソース	パン、おしむぎ	牛乳、ハンバーグ(ぶた・とり) ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん はくさい、ねぎ	667	27.7
28	金	ごはん 牛乳	いわしの梅煮 土佐和え 筑前煮		米、さとう	牛乳、いわし、かつおぶし とりにく、てんぷら	こまつな、はくさい、ごぼう たけのこ、にんじん、こんにやく いんげん	633	30.7

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。

\* 4月の地元産食材は、米・牛乳・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・大根・キャベツ・きゅうり  
ねぎ・小松菜・白菜・生しいたけ です。

平均

645kcal

26.1g

小学校中学年基準

650 kcal

21~31g