

学校給食献立予定表

2023年4月

三好市下名学校給食共同調理場

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	ハヤシライス フルーツポンチ		こめ, じゃがいも, さとう, あぶら, ゼリー	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, えだまめ, みかん, パイン, もも	737	19.1
12	水	ごはん 牛乳	さばのみそに, とさあえ わかたけじる	クレープ	こめ, さとう, クレープ	ぎゅうにゅう, さば, わかめ, とうふ	はくさい, こまつな, たけのこ, えのき	623	28.0
13	木	コッペパン 牛乳	コーンシチュー ハムとキャベツのサラダ		パン, じゃがいも	ぎゅうにゅう, ベーコン, とうにゅう, ハム	たまねぎ, にんじん, しめじ, えだまめ, コーン, キャベツ, きゅうり	669	24.8
14	金	ごはん 牛乳	にくだんごのあまずに はるさめスープ		こめ, さとう, はるさめ	ぎゅうにゅう, にくだんご(ぶたにく・とりにく), ベーコン	たけのこ, ピーマン, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, はくさい, ねぎ	668	21.3
17	月	ごはん 牛乳	にくじゃが ちりめんとかかめのすのもの		こめ, じゃがいも, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ちくわ, わかめ, ちりめん	たまねぎ, にんじん, いんげん, こんにやく, キャベツ, きゅうり	596	24.4
18	火	ごはん 牛乳	さばのしおやき, おひたし みそじる		こめ, さとう	ぎゅうにゅう, さば, かまぼこ, とうふ, あげ	はくさい, ほうれんそう, にんじん, えのき, たまねぎ, ねぎ	583	28.0
19	水	(ごはん) 牛乳	ポークカレーライス フルーツヨーグルト		こめ, じゃがいも	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ヨーグルト	たまねぎ, にんじん, えだまめ, みかん, パイン, もも	705	20.1
20	木	コッペパン 牛乳	やきハンバーグ, ゆでやさい コンソメスープ	パックケチャップ	パン	ぎゅうにゅう, ハンバーグ(ぶたにく・とりにく), ベーコン	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, にんじん, はくさい, コーン	643	27.3
21	金	ごはん 牛乳	とりにくのねぎソース ふしめんじる		こめ, あぶら, さとう, そうめん	ぎゅうにゅう, とりにく, あげ	ねぎ, たまねぎ, にんじん, はくさい, だいこん	687	26.3
24	月	ごはん 牛乳	ぎょうざ はっぼうさい		こめ, さとう, あぶら, ぎょうざ(かわ:こむぎこ)	ぎゅうにゅう, ぎょうざ(ぶたにく), ぶたにく	はくさい, たまねぎ, にんじん, たけのこ, こまつな, エリンギ	573	19.3
25	火	(ごはん) 牛乳	ぎゅうそぼろごはん すましじる		こめ, さとう	ぎゅうにゅう, ぎゅうひきにく, とうふ, わかめ	にんじん, ほうれんそう, えのき, たけのこ	625	31.0
26	水	ごはん 牛乳	メルルーサのなんばんづけ ひじきのにももの		こめ, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, メルルーサ, とりにく, ひじき, あげ, てんぷら	たまねぎ, にんじん, ピーマン, いんげん, こんにやく	614	27.0
27	木	こがたパン 牛乳	ミートソーススパゲティー コールスローサラダ	ゆずゼリージャム	パン, スパゲティ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, ぎゅうひきにく, ぶたひきにく	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, えだまめ, トマト, キャベツ, きゅうり, コーン	679	28.9
28	金	ごはん 牛乳	とりにくとあつあげのにももの ごまあえ	ふりかけ	こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, あつあげ, ちくわ	たまねぎ, にんじん, いんげん, こんにやく, はくさい, ほうれんそう	613	25.6
							平均	644	25.1
							小学校3・4年基準	650	21~33

※材料の購入、その他の理由により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
毎月19日は「食育の日」・毎月24日は「にし阿波野菜食べようデー」