

# 学校給食献立予定表

令和5年 4月

三好市東祖谷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			
10	月	ごはん 牛乳	肉じゃが ゆず酢和え	さくらゼリー	ごはん、じゃがいも、 さとう、ごま、ごま油	牛乳、牛肉、ちくわ、油 あげ、ちりめん	にんじん、たまねぎ、こんにやく、 いんげん、キャベツ、こまつな、 ゆず	707	26.9
11	火	中華丼 牛乳	春巻き ごまきゅうり		ごはん、さとう、 かたくり粉、油、ごま、 ごま油	牛乳、ぶた肉、 いか、えび	しょうが、にんじん、たまねぎ、た けのこ、キャベツ、チンゲンサイ、 きゅうり	678	30.2
12	水	ポークカレー 牛乳	コーン <sup>あ</sup> 和え オレンジポンチ		ごはん、油、じゃがい も、コーン、ドレッシン グ、白玉、カクテルゼ リー	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピ ース、トマト、ブロッコリー、パイナッ プル、みかん、もも	792	25.4
13	木	ごはん 牛乳	メルルーサの南蛮漬 <sup>な</sup> け ゆかり和え <sup>あ</sup> 厚揚げ <sup>あ</sup> のみそ汁 <sup>し</sup>		ごはん、米粉、かたくり 粉、油、さとう	牛乳、メルルーサ、メル ルーサ、あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、も やし、しそ、はくさい	590	25.0
14	金	ミニ食パン デニッシュ 牛乳	ナポリタン グリーンサラダ		食パン、スパゲッティ、 油、コーン、さとう、オ リーブオイル	牛乳、ぶた肉、ベーコ ン、粉チーズ、ハム	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 エリンギ、トマト、キャベツ、ブロッ コリー	659	19.8
17	月	ごもく <sup>と</sup> りめし <sup>し</sup> 五目鶏飯 牛乳	塩サケ わかめと卵 <sup>たまご</sup> のすまし汁 <sup>じ</sup>		ごはん、さとう	牛乳、とり肉、油あげ、さ け、わかめ、たまご	しめじ、ごぼう、にんじん、グリン ピース、たまねぎ、にんじん、も やし、こまつな	587	31.9
18	火	ごはん 牛乳	とうふとエビのチリソース バンバンジー	ドレッシング いちご	ごはん、油、ドレッ シング	牛乳、とうふ、えび、 とり肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 グリーンピース、トマト、しょうが、に んにく、きゅうり、もやし、いちご	625	33.3
19	水	ごはん 牛乳	さわらのごまみそがけ 春 <sup>はる</sup> にんじんのサラダ <sup>わか</sup> 若竹汁 <sup>たけ</sup>		ごはん、さとう、ごま、 コーン、マヨネーズ	牛乳、さわら、みそ、シー チキン、わかめ、かまぼこ	にんじん、キャベツ、たけのこ、 あおねぎ、えのき	653	28.9
20	木	ごはん 牛乳	いかと絹厚揚げ <sup>きぬあ</sup> の煮物 <sup>にもの</sup> ちりめんキャベツ	あじっ 味付けのり	ごはん、じゃがいも、 さとう、ごま、ごま油	牛乳、のり、いか、あつあ げ、天ぷら、ちりめん	こんにやく、にんじん、えだまめ、 キャベツ、たくあん	626	26.5
21	金	セルフ エビカツサンド 牛乳	(エビカツ、温野菜) とり肉とマカロニのクリーム煮 <sup>じ</sup>	ソース	食パン、油、じゃがい も、マカロニ、米粉、パ ター、油	牛乳、えび、とり肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、パセリ	609	17.1
25	火	わかめごはん 牛乳	高野 <sup>こうや</sup> とうふと野菜 <sup>やさい</sup> の卵 <sup>たまご</sup> とじ 菜 <sup>な</sup> の花 <sup>はな</sup> のツナ和え <sup>あ</sup>		ごはん、さとう、ごま	牛乳、わかめ、高野とう ふ、ぶた肉、たまご、シー チキン	にんじん、たまねぎ、いんげん、 菜の花、キャベツ	687	27.5
26	水	ごはん 牛乳	からあげ そくせき <sup>そく</sup> 漬 <sup>じ</sup> け みそかき玉汁 <sup>たま</sup>		ごはん、かたくり粉、油	牛乳、とり肉、とうふ、たま ご、みそ	にんにく、しょうが、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、たまねぎ、こま つな、えのき、あおねぎ	652	26.0
27	木	ごはん 牛乳	焼きビーフン ピリ辛 <sup>から</sup> もやし	ホワイトミニ	ごはん、ビーフン、油、 ごま油、さとう、ごま、 デザート	牛乳、ぶた肉、い か、えび	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 チンゲンサイ、たけのこ、もやし	689	25.6
28	金	ロールパン 牛乳	ツナとポテトのチーズ焼き ミネストローネ	ブルーベリー & マーガリン	バターロール、ジャム、 じゃがいも、コーン、マヨ ネーズ、オリーブオイル	牛乳、シーチキン、 チーズ、ベーコン	たまねぎ、パセリ、にんじん、トマ ト、キャベツ、にんにく	613	13.7

※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」

平均	655	25.6
小学校3・4年基準	650	26 (21~ 32.5)