

学校給食献立予定表

令和5年5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			
1	月	ごはん 牛乳	さばのみそ煮 ひじきの炒め煮		こめ、さとう	牛乳、さば、みそ、とりく だいたい、ひじき、あぶらあげ てんぷら	こんにゃく、にんじん、いんげん	658	26.4
2	火	菜めし 牛乳	肉じゃが 徳島ナムル		こめ、じゃがいも、さとう ごまあぶら	牛乳、ぎゅうにく、てんぷら わかめ	たまねぎ、にんじん、えだまめ こんにゃく、こまつな、もやし すだち、なめしのもと	594	21.7
8	月	ごはん 牛乳	豚肉とキムチの炒め物 ワンタンスープ	豆乳プリン	こめ、さとう、ごまあぶら ワンタンのかわ、とうにゅうプリン	牛乳、ぶたにく	キムチ、たくあん、はくさい たまねぎ、にんじん、もやし にら、しいたけ	624	19.9
9	火	ごはん 牛乳	鶏肉のレモンソース ふしめん汁		こめ、でんぶん、あぶら、さとう ふしめん	牛乳、とりく、あぶらあげ	レモン、たまねぎ、にんじん だいこん、はくさい、ねぎ	716	25.6
10	水	ごはん 牛乳	いわしのしょうが煮 ゆかり和え 五目豆		こめ、さとう	牛乳、いわし、とりく だいたい	はくさい、こまつな、ごぼう たけのこ、にんじん、こんにゃく いんげん	617	29.2
11	木	コッペパン 牛乳	肉団子のケチャップ煮 ゆで野菜 ジャガイモとベーコンのスープ		パン、じゃがいも	牛乳、にくだんご(ぶた・とり) ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、コーン	602	27.6
12	金	ごはん 牛乳	ポークカレー アスパラガスのサラダ	ドレッシング	こめ、じゃがいも、ドレッシング	牛乳、ぶたにく、ハム	たまねぎ、にんじん、りんご グリーンピース、キャベツ きゅうり、アスパラガス、コーン	676	22.1
15	月	ごはん 牛乳	あじの南蛮漬け 干し大根の煮物		こめ、でんぶん、あぶら、さとう	牛乳、あじ、とりく、てんぷら	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほしだいこん、いんげん ほししいたけ	656	28.1
16	火	ごはん 牛乳	そぼろごはん(そぼろ・おひたし) もずくスープ		こめ、さとう	牛乳、ぶたにく、だいたい とうふ、もずく	しょうが、こまつな、にんじん えのき、ねぎ	597	24.4
17	水	ごはん 牛乳	すき焼き煮 キャベツの酢の物	ふりかけ	こめ、さとう	牛乳、ぎゅうにく、とうふ わかめ	にんじん、だいこん、はくさい しるねぎ、こんにゃく、キャベツ きゅうり、もやし	566	23.3
18	木	小型コッペパン 牛乳	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ブルーベリージャム	パン、スパゲティ、さとう ドレッシング、ジャム	牛乳、ベーコン、ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、ブロッコリー、キャベツ コーン	647	23.7
19	金	ごはん 牛乳	肉野菜炒め 豆腐とわかめのすまし汁	四国ゼリー	こめ、ごまあぶら、ゼリー	牛乳、ぶたにく、とうふ わかめ	しょうが、キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン、えのき たけのこ、ねぎ	588	23.3
22	月	ごはん 牛乳	厚揚げとじゃがいもの煮物 ちりめん和え		こめ、じゃがいも、さとう	牛乳、とりく、あつあげ ちりめん	たまねぎ、にんじん、いんげん こんにゃく、キャベツ、きゅうり コーン	607	24.5
23	火	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き ごま和え さつま汁		こめ、さとう、ごま、さつまいも	牛乳、サケ、とうふ あぶらあげ、みそ	はくさい、こまつな、にんじん たまねぎ、ごぼう、ねぎ	577	27.8
24	水	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 あげぎょうざ		こめ、さとう、でんぶん ぎょうざのかわ、あぶら	牛乳、ぶたにく、だいたい とうふ、みそ	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、ねぎ	754	28.0
25	木	コッペパン 牛乳	セルフホットドッグ(ウインナー・キャベツ) ABCスープ	ケチャップ	パン、マカロニ	牛乳、ウインナー、ベーコン	キャベツ、にんじん たまねぎ、コーン、いんげん	705	27.4
26	金	ごはん 牛乳	ハンバーグの和風あんかけ 高野豆腐の煮物		こめ、でんぶん、さとう	牛乳、ハンバーグ(ぶた・とり) とりく、こうやとうふ てんぷら	えのき、しめじ、たまねぎ、ねぎ いんげん、にんじん	748	35.1
29	月	ごはん 牛乳	こんにゃくチャブチエ 蒸しシューマイ		こめ、ごまあぶら	牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく	にんにく、こんにゃく、たまねぎ にんじん、ピーマン、しいたけ	595	21.7
30	火	ごはん 牛乳	チキンカツ ゆで野菜 かきたま汁	パックソース	こめ、あぶら	牛乳、チキンカツ、とうふ たまご、わかめ	キャベツ、にんじん、えのき たまねぎ、はくさい	684	28.8
31	水	ごはん 牛乳	かぼちゃの煮物 ゆず酢和え	ヨーグルト風クレープ	こめ、さとう、クレープ	牛乳、ぎゅうにく、てんぷら	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん いんげん、こんにゃく、キャベツ きゅうり、もやし、コーン、ゆず	640	20.8
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。									
* 5月の地元産食材は、米・牛乳・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・だいこん・キャベツ きゅうり・ねぎ・小松菜・白ねぎ・ピーマン・生しいたけです。							平均	644kcal	26.0g
							小学校中学年基準	650 kcal	21~31g