

学校給食献立予定表

2023年5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			
1	月	ごはん 牛乳	にくやさしいため かきたまスープ		こめ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく、たまご、とうふ、わかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、えのき	617	28.4
2	火	(ごはん) 牛乳	チキンライス コンソメスープ	こどものひデザート	こめ、あぶら、セリー	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、えだまめ、コーン、キャベツ	682	21.4
8	月	ごはん 牛乳	あつあげのカレーに きゅうりとツナのサラダ	かしわもち	こめ、さとう、あぶら、かしわもち	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、ツナ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、きゅうり、キャベツ	787	31.8
9	火	ごはん 牛乳	とりにくとやさしいのもの だいずとちりめんのあげに		こめ、さとう、あぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、だいず、ちりめん	はくさい、だいこん、にんじん、もやし、こんにゃく	677	35.4
10	水	ごはん 牛乳	とりにくのねぎソース わかめのみそしる	ふりかけ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、あげ、わかめ	ねぎ、たまねぎ、にんじん、えのき	713	30.1
11	木	こがたパン 牛乳	スパゲティーナポリタン グリーンサラダ		パン、スパゲティ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、えだまめ、コーン	646	24.0
12	金	ごはん 牛乳	さけのしおやき、ゆかりあえ けんちんじる		こめ	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく、とうふ、あげ	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	568	29.9
15	月	(ごはん) 牛乳	ハヤシライス コーンサラダ		こめ、じゃがいも、さとう、あぶら	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、キャベツ、コーン、きゅうり	660	19.9
16	火	ごはん 牛乳	ぎゅうにくとごぼうのきんぴら すだちすあえ	ふりかけ	こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、てんぷら、ちりめん	ごぼう、にんじん、いんげん、こんにゃく、キャベツ、きゅうり	597	26.7
17	水	(ごはん) 牛乳	ビビンバ とうふスープ		こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ	にんじん、ほうれんそう、もやし、えのき、ねぎ、たまねぎ	593	23.8
18	木	コッペパン 牛乳	じゃがいものチーズやき オニオンスープ	いちごジャム	パン、じゃがいも、マヨネーズ、さとう、いちごジャム	ぎゅうにゅう、ハム、チーズ、ベーコン	えだまめ、コーン、にんじん、たまねぎ、ねぎ	717	24.9
19	金	ごはん 牛乳	ぶたにくのしょうがいため すましじる		こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちくわ、わかめ、とうふ	たまねぎ、にんじん、こまつな、エリンギ、たけのこ、ねぎ、えのき	623	28.7
22	月	ごはん 牛乳	ハンバーグときのこのケチャップに やさいスープ、ゆでやさい		こめ、さとう	ぎゅうにゅう、ハンバーグ(ぶたにく・とりにく)、ベーコン	たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン	654	24.6
23	火	ごはん 牛乳	むししゅうまい まーぼーどうふ		こめ、あぶら、さとう、しゅうまい(かわ:こむぎこ)	ぎゅうにゅう、しゅうまい(ぶたにく)、とうふ、ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、にら	668	28.0
24	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、ひじき、とりにく、あげ、てんぷら	たまねぎ、にんじん、いんげん、ごぼう、こんにゃく	621	27.5
25	木	コッペパン 牛乳	とりにくのトマトに えだまめサラダ		パン、じゃがいも、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、えだまめ、コーン、きゅうり	664	27.9
26	金	(ごはん) 牛乳	ポークカレーライス コールスローサラダ		こめ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、えだまめ、キャベツ、きゅうり、コーン	677	19.5
29	月	ごはん 牛乳	とりにくとじゃがいものにももの あおなのごまあえ	ふりかけ すだちゼリー	こめ、じゃがいも、さとう、あぶら、ごま、セリー	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにゃく、こまつな、はくさい	619	22.2
30	火	ごはん 牛乳	ぎゅうにくとピーマンのいためもの パンパンジーサラダ		こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、とりささみ	エリンギ、しめじ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、きゅうり	570	26.7
31	水	ごはん 牛乳	さわらのみそマヨネーズやき こうやどうふのにももの		こめ、マヨネーズ、さとう	ぎゅうにゅう、さわら、とりにく、こうやどうふ、ちくわ	たまねぎ、にんじん、いんげん	741	37.1
							平均	650	26.4
※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」							小学校3・4年基準	650	21~33