

# 学校給食献立予定表

令和5年 5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		
1 月	ごはん 牛乳	肉団子の甘酢あんかけ 小松菜とわかめの煮浸し		ごはん、油、さとう、かたくり粉	牛乳、とり肉、ぶた肉、わかめ、かつお節	たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、たけのこ、小松菜、えのき	611	23.1
2 火	三色ごはん 牛乳	けんちん汁	こいボーロ	ごはん、さとう、ごま油、デザート	牛乳、ぶた肉、とり肉、たまご、とうふ、油あげ	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、だいこん、こんにゃく、青ねぎ	696	31.8
8 月	ごはん 牛乳	サバのごまだれ焼き 春の温野菜サラダ		ごはん、さとう、ごま、ドレッシング	牛乳、さば、ぶた肉、みそ	スナップエンドウ、にんじん、ネギ、だいこん、ごぼう、はくさい	677	28.3
9 火	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 中華風ナムルサラダ		ごはん、さとう、ごま油	牛乳、とうふ、ぶた肉、みそ、わかめ、ハム	たまねぎ、にんじん、たけのこ、青ねぎ、こまつな、もやし	659	28.2
10 水	ごはん 牛乳	はんぺんの新緑揚げ 塩こんぶ和え とりごぼう汁		ごはん、小麦粉、米粉、油	牛乳、はんぺん、青のり、たまご、こんぶ、とり肉、とうふ、油あげ	きゅうり、キャベツ、ごぼう、にんじん、しめじ、あおねぎ	629	23.9
11 木	ゆかりごはん 牛乳	絹厚揚げと野菜のにもの 切り干し大根の酢のもの		ごはん、さとう、油、ごま	牛乳、あつあげ、とり肉、天ぷら	しそ、れんこん、にんじん、こんにゃく、いんげん、だいこん、きゅうり	599	21.5
12 金	カスクート 牛乳	ホットドック用パテ ポテトサラダ かぼちゃスープ	ケチャップ &マスタード	カスクート、じゃがいも、コーン、マヨネーズ、油	牛乳、とり肉、ハム、ベーコン	にんじん、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	728	19.4
16 火	ごはん 牛乳	魚の和風マリネ すまし汁		ごはん、かたくり粉、油、さとう	牛乳、あじ、とうふ、わかめ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな、青ねぎ	607	26.3
17 水	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 アスパラのごま和え		ごはん、油、じゃがいも、さとう、コーン、ごま	牛乳、ぶた肉、天ぷら	だいこん、にんじん、いんげん、キャベツ、アスパラ	678	24.8
18 木	ココア揚げパン 牛乳	ツナサラダ ベーコンと白菜のスープ	青リンゴゼリー	コッペパン、油、ドレッシング、デザート	牛乳、ベーコン、シーチキン	はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、プロッコリー	630	20.9
19 金	たけのこごはん 牛乳	サバの照り焼き 沢煮椀		ごはん、さとう、油	牛乳、油あげ、サバ、ぶた肉	たけのこ、にんじん、きぬさや、ごぼう、えのき、だいこん、ネギ	624	25.0
22 月	少なめごはん 牛乳	とんこつラーメン シュウマイ ピリ辛キュウリ		ごはん、中華めん、コーン、油、さとう、ごま、ごま油	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、にんにく、きゅうり	606	24.2
23 火	ハヤシライス 牛乳	マセドアンサラダ		ごはん、油、じゃがいも、さとう、バター、コーン、マヨネーズ	牛乳、牛肉、ハム、チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト、えだまめ、パプリカ、きゅうり	750	27.2
24 水	ごはん 牛乳	いわしのうめ煮 おひたし きんぴら		ごはん、さとう	牛乳、いわし、ぶた肉、天ぷら	キャベツ、こまつな、にんじん、こんにゃく、ごぼう、れんこん、いんげん	674	25.3
25 木	むぎ ごはん 牛乳	ぶた肉と野菜のしょうが炒め ふしめん汁		ごはん、押し麦、油、ふしめん	牛乳、ぶた肉、みそ、油あげ、なると	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、しいたけ、青ねぎ	639	27.0
29 月	ごはん 牛乳	とり肉とこんにゃくのみそ煮 キャベツのごま酢和え		ごはん、さとう、ごま、油	牛乳、とり肉、がんもどき、油あげ、みそ	こんにゃく、いんげん、にんじん、ごぼう、れんこん、キャベツ	711	21.5
30 火	キムタクごはん 牛乳	中華スープ	バナナ	ごはん、ごま油、ごま、コーン	牛乳、ぶた肉	キムチ、たまねぎ、にんじん、にら、だいこん、もやし、しめじ、ほうれん草、バナナ	653	21.8
31 水	ごはん 牛乳	サケのチーズフライ ポイルキャベツ	ソース	ごはん、油、じゃがいも	牛乳、サケ、チーズ、とうふ、油あげ、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ねぎ	618	25.2

※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	24.8
小学校3・4年基準	650	26 (21~32.5)