

学校給食献立予定表

令和5年6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	木	切り込みパン 牛乳	セルフチキンカツサンド (チキンカツ、ゆでキャベツ) ミネストローネ	パックスソース	パン、あぶら、じゃがいも、さとう	牛乳、とりにく、ウィンナー だいず	キャベツ、たまねぎ、にんじん ズッキーニ、トマト	620	20.2
2	金	ごはん 牛乳	いわしのゆずすだちおろしに ブロッコリーのおかか和え 根菜みそ汁		こめ	牛乳、いわし、かつおぶし とうふ、あぶらあげ、みそ	ブロッコリー、ごぼう、にんじん たまねぎ、ねぎ	556	17.6
5	月	わかめごはん 牛乳	鶏肉のハーブ焼き すまし汁	歯と口の健康週間ゼリー	こめ、ゼリー	牛乳、わかめ、とりにく とうふ	えのき、たけのこ、ねぎ こまつな	602	25.2
6	火	ごはん 牛乳	春巻き 八宝菜		こめ、あぶら、春巻き(かわ) でんぶん	牛乳、ぶたにく 春巻き(ぶたにく)	キャベツ、チンゲンサイ たまねぎ、にんじん、たけのこ しいたけ	660	17.7
7	水	ごはん 牛乳	ハンバーグのごまみそかけ きゅうりの塩昆布あえ れんごんの炒め煮		ごはん、さとう、ごま	牛乳、てんぷら、しおこんぶ ハンバーグ(とり、ぶた) みそ	れんこん、にんじん、いんげん きゅうり、いとこんにやく	718	29.3
8	木	小型コッペパン 牛乳	和風スパゲティ わかめサラダ	いちごジャム	パン、スパゲティ、ジャム ドレッシング	牛乳、ベーコン、ツナ、わかめ	たまねぎ、にんじん、こまつな エリンギ、しめじ、キャベツ きゅうり、にんにく	633	23.9
9	金	ごはん 牛乳	かみかみカレー フルーツポンチ		こめ、じゃがいも、ゼリー、さとう	牛乳、ぶたにく	いんげん、たまねぎ、にんじん セロリー、コーン、パイン みかん、もも	692	20.1
12	月	ごはん 牛乳	チキン南蛮 野菜炒め	タルタルソース	こめ、あぶら、こむぎこ、さとう タルタルソース、ごまあぶら	牛乳 とりにく	しいたけ、しょうが、もやし キャベツ、たまねぎ、にんじん いんげん	766	25.2
13	火	ごはん 牛乳	チリソース煮 コーンサラダ		こめ、あぶら、さとう、でんぶん ドレッシング	牛乳、ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、たけのこ しいたけ、グリーンピース にんにく、しょうが、きゅうり コーン、ブロッコリー、キャベツ	575	20.9
14	水	ごはん 牛乳	焼き肉ステーキ わかめスープ		こめ	牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく わかめ、とうふ	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、ピーマン、エリンギ えのき	571	24.1
15	木	コッペパン 牛乳	鶏肉のトマト煮 枝豆サラダ	ゆずジャム	パン、じゃがいも、さとう ごまあぶら、ジャム	牛乳、とりにく	しめじ、たまねぎ、にんじん コーン、えだまめ、ブロッコリー きゅうり	669	28.1
16	金	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 ごま酢和え		こめ、じゃがいも、さとう、ごま	牛乳、とりにく、てんぷら	たまねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、きゅうり、こまつな こんにやく	574	21.2
19	月	ごはん 牛乳	さばのゆずみそかけ 筑前煮		こめ、さとう、あぶら	牛乳、さば、みそ、とりにく ちくわ	ごぼう、たけのこ、にんじん こんにやく、いんげん、ゆず	650	30.4
20	火	ごはん 牛乳	マーボーなす 中華和え		こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、ドレッシング、ごま	牛乳、ぶたにく、だいず、みそ ささみ	しょうが、にんにく、なす にんじん、たまねぎ、ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン	631	25.0
21	水	ごはん 牛乳	メルルーサの照り焼き風 具だくさんみそ汁	あじさいゼリー	こめ、でんぶん、あぶら、さとう ごま、ゼリー	牛乳、メルルーサ、とうふ あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう ねぎ	663	24.7
22	木	小型黒糖パン 牛乳	五目ビーフン 焼きぎょうざ		パン、ビーフン、さとう、あぶら ごまあぶら、ぎょうざ(かわ)	牛乳、ぶたにく ぎょうざ(とり、ぶた)	たまねぎ、にんじん、キャベツ たけのこ、にら	687	22.8
23	金	ごはん 牛乳	ハヤシライス イタリアンサラダ		こめ、じゃがいも、さとう ドレッシング	牛乳、ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん グリーンピース、にんにく ブロッコリー、キャベツ きゅうり、えだまめ	671	20.7
26	月	ごはん 牛乳	ちくわのいそべ揚げ 豚汁		こめ、あぶら、こむぎこ じゃがいも	牛乳、ちくわ、あおのり ぶたにく、とうふ、あぶらあげ みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	606	22.9
27	火	ごはん 牛乳	鶏肉とこんにやくのみそ煮 ハムと昆布のサラダ	豆乳プリンタルト	こめ、じゃがいも、さとう、タルト	牛乳、とりにく、てんぷら みそ、ハム、こんぶ かつおぶし	にんじん、こんにやく、いんげん たまねぎ、しょうが、コーン キャベツ、きゅうり	722	25.5
28	水	ごはん 牛乳	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め わかめの酢の物		こめ、さとう	牛乳、ぶたにく、あつあげ みそ、わかめ、ちりめん	たまねぎ、にんじん、こまつな キャベツ、きゅうり	616	27.1
29	木	コッペパン 牛乳	鮭のチーズフライ ゆでやさい 押し麦スープ		パン、あぶら、おしむぎ	牛乳、さけ、チーズ、ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、キャベツ、ねぎ	649	20.8
30	金	ごはん 牛乳	牛肉とピーマンの炒めもの ツナサラダ	ミニフィッシュ	こめ、さとう、ごまあぶら、あぶら	牛乳、ぎゅうにく、ツナ ミニフィッシュ(いわし)	しょうが、エリンギ、しめじ ピーマン、にんじん、たけのこ きゅうり、えだまめ	626	26.1
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。									
* 6月の地元産食材は、米・牛乳・たまねぎ・にんじん・なす・キャベツ・きゅうり こまつな・ねぎ・生しいたけ です。							平均	644kcal	23.6g
							小学校中学年基準	650 kcal	21~31g