

学校給食献立予定表

2023年6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 木 | コッペパン 牛乳 | にこみハンバーグ、ゆでやさい マカロニスープ | ゆずジャム | パン、さとう、マカロニ、ゆ ずジャム | ぎゅうにゅう、ハンパ(ぶたに く・とりにく)ーグ、ベーコン | たまねぎ、マッシュルーム、キャベ ツ、きゅうり、にんじん、コーン | 722 | 28.5 |
| 2 金 | ごはん 牛乳 | こんにやくチャブチエ とうふスープ | | こめ、あぶら | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とう ふ | こんにやく、にんじん、たまね ぎ、にら、エリンギ、しめじ、ね ぎ、えのき | 554 | 20.2 |
| 5 月 | ごはん 牛乳 | さばのみそに ちくぜんに | | こめ、さとう、あぶら | ぎゅうにゅう、さば、とりにく、 ちくわ | ごぼう、にんじん、たけのこ、 こんにやく、いんげん | 642 | 29.6 |
| 6 火 | (ごはん) 牛乳 | かみかみカレーライス かいそうサラダ | | こめ、あぶら | ぎゅうにゅう、ぶたにく、わか め、ツナ | いんげん、ごぼう、たまねぎ、 にんじん、セロリー、れんこん、 コーン、りんご、キャベツ、 きゅうり | 676 | 23.4 |
| 7 水 | ゆかりごはん 牛乳 | ちくわのいそべあげ ほしだいいこんのもの | | こめ、あぶら、さとう、こ むぎこ | ぎゅうにゅう、ちくわ、あおの り、とりにく、てんぷら | ほしだいいこん、にんじん、いん げん、たまねぎ、ほししいた け、ゆかり | 623 | 23.1 |
| 8 木 | コペッパン 牛乳 | ポークビーンズ ごぼうとちりめんのサラダ | ごまドレッシング | パン、じゃがいも、さと う、あぶら、ドレッシン グ | ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベー コン、だいた、ちりめん | たまねぎ、にんじん、えだま め、トマト、ごぼう、キャベツ、 きゅうり | 708 | 31.3 |
| 9 金 | ごはん 牛乳 | とりにくのごまがらめ、ゆでやさい みそしる | | こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま | ぎゅうにゅう、とりにく、とう ふ、あげ | キャベツ、きゅうり、にんじん、 ごぼう、たまねぎ、ねぎ、えの き | 728 | 30.2 |
| 12 月 | ごはん 牛乳 | じゃがいものそぼろに すだちすあえ | | こめ、じゃがいも、さと う、あぶら | ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 ちくわ、ちりめん | たまねぎ、にんじん、いんげ ん、こんにやく、キャベツ、きゅ うり | 632 | 27.3 |
| 13 火 | ごはん 牛乳 | サケのしおやき、とさあえ すましじる | | こめ | ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、 わかめ | きゅうり、キャベツ、にんじん、 えのき、ねぎ | 511 | 28.2 |
| 14 水 | ごはん 牛乳 | さわらのごまみそかけ だいたとひじきのもの | | こめ、さとう、あぶら、 ごま | ぎゅうにゅう、さわら、とりに く、ひじき、だいた、あげ、ち くわ | にんじん、いんげん、こんにやく | 654 | 31.7 |
| 15 木 | こがたパン 牛乳 | ごもくうどん ツナサラダ | ひゅうがなつゼリー | パン、うどん、ゼリー | ぎゅうにゅう、あげ、ツナ | たまねぎ、にんじん、ほししい たけ、ねぎ、キャベツ、きゅう り | 595 | 21.0 |
| 16 金 | ごはん 牛乳 | まーぼー豆腐 きゅうりとハムのすのもの | | こめ、あぶら、さとう | ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひ きにく、ハム | たまねぎ、にんじん、ほししい たけ、たけのこ、にら、キャベ ツ、きゅうり | 611 | 25.8 |
| 19 月 | ごはん 牛乳 | やきにくソテー わかめスープ | | こめ、あぶら | ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶ たにく、とうふ、わかめ | たまねぎ、にんじん、エリン ギ、にら、えのき | 535 | 21.8 |
| 20 火 | ごはん 牛乳 | ぶたにくとキャベツのみそいため きゅうりとささみのサラダ | | こめ、さとう、あぶら | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり ささみ | キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、しめじ、きゅう り、もやし | 562 | 25.0 |
| 21 水 | ごはん 牛乳 | はっぼうさい しゅうまい | | こめ、さとう、あぶら、 しゅうまい(かわ:こむ ぎこ) | ぎゅうにゅう、ぶたにく、しゅ うまい(ぶたにく) | はくさい、たまねぎ、にんじ ん、たけのこ、こまつな、エリ ンギ | 584 | 21.1 |
| 22 木 | コッペパン 牛乳 | サーモンチーズフライ、ゆでやさい コンソメスープ | | パン、あぶら、パンこ | ぎゅうにゅう、さけ、チーズ、 ベーコン | キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、コーン、ねぎ | 635 | 30.5 |
| 23 金 | ごはん 牛乳 | ぶたキムチいため もずくスープ | | こめ、さとう、あぶら | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とう ふ | キムチ、キャベツ、たまねぎ、に んじん、ピーマン、ねぎ | 558 | 22.7 |
| 26 月 | (ごはん) 牛乳 | ハヤシライス フルーツポンチ | | こめ、じゃがいも、さと う、ゼリー | ぎゅうにゅう、ぎゅうにく | たまねぎ、にんじん、えだま め、パイン、みかん、もも | 713 | 20.6 |
| 27 火 | ごはん 牛乳 | メルルーサのなんばんづけ あつあげのそぼろに | | こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ | ぎゅうにゅう、メルルーサ、あ つあげ、とりひきにく、ちくわ | たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、えだまめ、いんげん、こんに やく | 690 | 35.2 |
| 28 水 | ごはん 牛乳 | にくじゃが ちりめんとわかめのすのもの | | こめ、じゃがいも、さと う、あぶら | ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ちく わ、わかめ、ちりめん | たまねぎ、にんじん、いんげ ん、こんにやく、キャベツ、きゅ うり | 596 | 24.4 |
| 29 木 | こがたパン 牛乳 | ぎょうざ ひやしちゅうか | ひやしちゅうかのたれ あおりんごゼリー | パン、めん、あぶら、 ぎょうざ(かわ:こむぎ こ)とう、ゼリー | ぎゅうにゅう、ハム、ぎょうざ (ぶたにく) | きゅうり、にんじん、もやし | 678 | 25.4 |
| 30 金 | (ごはん) 牛乳 | とりそぼろごはん わかめのみそしる | | こめ、さとう | ぎゅうにゅう、とりひきにく、と うふ、あげ、わかめ | にんじん、ほうれんそう、たま ねぎ、えのき | 618 | 32.2 |
| ※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 | 628 | 26.3 | |
| | | | | | 小学校3・4年基準 | 650 | 21~33 | |