

学校給食献立予定表

令和5年 6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	タンパク質
				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	kcal	g
							小学生	
		中学生						
1 木	ごはん 牛乳	れんこんのきんぴら 土佐和え	ごはん、油、さとう、 ごま、ごま油	牛乳、ぶた肉、天ぷら、 かつお節	れんこん、にんじん、えだまめ、こ んにやく、ごぼう、キャベツ、ほうれ ん草、にんじん	611	25.4	
						753	31.0	
2 金	コッペパン 牛乳	チキンナゲット コールスローサラダ ABCスープ レーズンクリーム	コッペパン、ジャム、 油、ドレッシング、マ カロニ、コーン	牛乳、とり肉、ハム、ペー コン	キャベツ、きゅうり、にんじん、たま ねぎ、パセリ	712	13.1	
						884	15.0	
5 月	ビーフカレー 牛乳	カミカミサラダ	ごはん、油、じゃがい も、さとう、ごま	牛乳、牛肉、いか	にんにく、たまねぎ、にんじん、グ リンピース、トマト、だいこん、きゅ うり、ごぼう、もやし	737	23.0	
						917	27.9	
6 火	ごはん 牛乳	サバのごまだれ焼き ゆかり和え 切り干し大根の炒め煮	ごはん、さとう、ごま	牛乳、さば、油あげ、天 ぷら	キャベツ、もやし、しそ、切り干し 大根、にんじん、いんげん	666	26.2	
						824	32.1	
7 水	ごはん 牛乳	鶏肉のネギソース和え 温野菜 豆腐のみそ汁	とつとチーズ ごはん、かたくり粉、 油、さとう、デザート	牛乳、とり肉、とうふ、油 あげ、みそ	あおねぎ、キャベツ、にんじん、た まねぎ、しめじ、ネギ	694	25.7	
						861	31.4	
8 木	ごはん 牛乳	厚揚げのホイコーロー パンサンスー	ごはん、さとう、春 雨、さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、あつあ げ、みそ、たまご、ハム	しょうが、にんにく、たまねぎ、ピー マン、にんじん、キャベツ、たけの こ、きゅうり	680	25.5	
						842	31.2	
9 金	黒糖パン 牛乳	ポークビーンズ グリーンサラダ	黒糖パン、じゃがい も、油、さとう、コー ン、オリーブオイル	牛乳、だいた、ぶた肉、 ベーコン、ハム	たまねぎ、にんじん、トマト、キャ ベツ、ブロッコリー	602	19.3	
						742	23.1	
12 月	ごはん 牛乳	八宝菜 揚げギョウザ	ごはん、油、さとう、 かたくり粉	牛乳、ぶた肉、いか、え び、うずらの卵	しょうが、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、たけのこ	715	31.0	
						888	38.3	
13 火	ごはん 牛乳	いわしのみそ煮 ほうれん草のおひたし 五目ひじき	ごはん、さとう、油	牛乳、いわし、みそ、かつ お節、ひじき、とり肉、油 あげ、天ぷら	ほうれん草、えのき、にんじん、こ んにやく、れんこん、いんげん	634	20.7	
						783	24.9	
14 水	わかめごはん 牛乳	炒り豆腐 徳島ナムル	ごはん、さとう、ごま 油	牛乳、わかめ、とうふ、と り肉、たまご	にんじん、たまねぎ、ごぼう、いん げん、こまつな、もやし、にんじ ん、すだち	621	25.1	
						765	30.6	
15 木	ごはん 牛乳	ミンチカツ ポイルキャベツ どさんこ汁	ごはん、油、じゃがい も、コーン	牛乳、ぶた肉、とり肉、み そ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、も やし、しょうが、にんにく	646	23.3	
						799	28.2	
16 金	親子丼 牛乳	ちりめん和え	ごはん、さとう、油、 ごま	牛乳、とり肉、たまご、ち りめん	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、 キャベツ、こまつな	624	25.4	
						770	31.0	
19 月	ごはん 牛乳	さわらのみそマヨ焼き 塩こんぶ和え とり大根	ごはん、マヨネーズ、 油、さとう、かたくり粉	牛乳、さわら、みそ、粉 チーズ、こんぶ、とり肉、 厚揚げ	たまねぎ、パセリ、きゅうり、キャ ベツ、しょうが、だいこん、ねぎ	704	30.3	
						874	37.3	
20 火	少なめごはん 牛乳	血うどん チキンサラダ	あじさいゼリー ごはん、中華めん、 かたくり粉、油、ごま 油、ごま、さとう、デ ザート	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、 いか、えび、とり肉	はくさい、たまねぎ、にんじん、た けのこ、キャベツ、きゅうり	624	33.0	
						770	40.9	
21 水	ごはん 牛乳	カレー肉じゃが わかめとコーンのサラダ	ごはん、じゃがいも、 さとう、油、コーン、ド レッシング	牛乳、ぶた肉、うずらのた まご、わかめ	たまねぎ、にんじん、いんげん、 キャベツ、きゅうり	621	21.8	
						766	26.3	
22 木	ごはん 牛乳	焼きししゃも ブロッコリーのごま和え 豚汁	ごはん、さとう、ごま、さ つまいも	牛乳、ししゃも、ぶた肉、 みそ	ブロッコリー、にんじん、だいこん、 ごぼう、はくさい	608	28.2	
						749	34.6	
23 金	ホワイトブレッド 牛乳	肉団子のブラウンシチュー ひじきのごまドレッシングサラダ	ホワイトブレッド、じゃ がいも、油、コーン、マ ヨネーズ、ごま	牛乳、とり肉、ぶた肉、ひ じき、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、グリーンピー ス、きゅうり、キャベツ	621	19.1	
						765	22.7	
26 月	ごはん 牛乳	ハンバーグのみぞれあんかけ かぼちゃサラダ	ごはん、パン粉、さと う、かたくり粉、マヨ ネーズ	牛乳、ぶた肉、とり肉、 卵、かつお節、ハム、ヨー グルト	たまねぎ、にんじん、だいこん、か ぼちゃ、きゅうり	665	24.2	
						823	29.5	
27 火	たまご 卵チャーハン 牛乳	わかめの中華スープ	ごはん、油、ごま油	牛乳、卵、ぶた肉、わか め、かまぼこ、とうふ	ピーマン、たまねぎ、にんじん、に ら、もやし	627	24.3	
						773	29.6	
28 水	ごはん 牛乳	高野豆腐のそぼろ煮 春雨の酢のもの	あじつ 味付けのり ごはん、さとう、はる さめ、	牛乳、のり、高野豆腐、 がんもどき、とり肉	にんじん、たまねぎ、干しいた け、こんにやく、グリーンピース、キャ ベツ、きゅうり、ゆず	679	25.7	
						841	31.3	
29 木	ごはん 牛乳	ハモの天ぷら そくせき漬け すいとん汁	ごはん、油、小麦 粉、	牛乳、ハモ、ぶた肉、油 あげ	きゅうり、キャベツ、にんじん、だい こん、青ねぎ	687	24.9	
						852	30.4	
30 金	ピザトースト 牛乳	ビーンズシチュー フルーツゼリー寄せ	食パン、油、じゃがい も、コーン、バター、 ゼリー	牛乳、ベーコン、チーズ、 ウインナー、ビーンズ ピューレ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、え だまめ、パセリ、もも、パイナップ ル、みかん	635	36.5	
						784	45.4	
※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。						平均(小学校)	655	25.1
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(中学校)	810	30.6