

学校給食献立予定表

令和5年7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 | | | |
| 3 | 月 | ごはん 牛乳 | さばのみぞれ煮 おかか和え 牛肉とごぼうのいため煮 | | こめ、さとう | 牛乳、さば、かつおぶし ぎゅうにく、ちくわ | きゅうり、ごぼう、にんじん こんにやく、いんげん、たまねぎ | 669 | 26.4 |
| 4 | 火 | ごはん 牛乳 | マーボー厚揚げ 春雨サラダ | | こめ、マロニー、でんぶん さとう、ごまあぶら | 牛乳、ぶたにく、あつあげ みそ | しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、ねぎ、きゅうり キャベツ | 687 | 28.8 |
| 5 | 水 | ごはん 牛乳 | 鶏肉とかぼちゃの煮物 キャベツの酢の物 | お茶目な大豆 | こめ、さとう | 牛乳、とりにく、てんぶら わかめ、だいず | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん えだまめ、こんにやく、キャベツ きゅうり | 569 | 21.8 |
| 6 | 木 | コッペパン 牛乳 | ポークビーンズ グリーンサラダ | りんごジャム | パン、じゃがいも、さとう ドレッシング、ジャム | 牛乳、ぶたにく、だいず | たまねぎ、にんじん、きゅうり ブロッコリー、キャベツ、コーン | 637 | 27.3 |
| 7 | 金 | うめちりごはん 牛乳 | 星形ハンバーグ 七タ汁 | 七タデザート | こめ、さとう、そうめん、ゼリー でんぶん | 牛乳、ハンバーグ(ぶた、とり) あぶらあげ | えのき、たまねぎ、ねぎ にんじん、しいたけ、オクラ | 605 | 20.5 |
| 10 | 月 | ごはん 牛乳 | ピピンパの具(そぼろ・ナムル) 春雨スープ | | こめ、さとう、ごま、ごまあぶら マロニー | 牛乳、ぶたにく、だいず ベーコン | しょうが、こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、しめじ ねぎ | 646 | 24.6 |
| 11 | 火 | ごはん 牛乳 | 夏野菜チキンカレー 星型ナタデココイリフルーツポンチ | | こめ、ゼリー、さとう | 牛乳、とりにく | たまねぎ、にんじん、ピーマン パプリカ、かぼちゃ、なす パイン、みかん、もも、ナタデココ | 632 | 18.5 |
| 12 | 水 | 少なめ 菜めし 牛乳 | 五目うどん ごぼうサラダ | レモンのムース | こめ、うどん、ドレッシング デザート | 牛乳、とりにく、かまぼこ シーチキン | たまねぎ、にんじん、しいたけ ねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり | 635 | 20.4 |
| 13 | 木 | 小型チーズパン 牛乳 | かぼちゃフライ ゆで野菜 コンソメスープ | | パン、あぶら | 牛乳、チーズ かぼちゃフライ(ぶた) ウインナー | ブロッコリー、にんじん キャベツ、たまねぎ、コーン チンゲンサイ かぼちゃフライ(かぼちゃ) | 609 | 22.4 |
| 14 | 金 | ごはん 牛乳 | 肉じゃが 徳島ナムル | | こめ、じゃがいも、さとう ごまあぶら | 牛乳、ぎゅうにく、てんぶら わかめ | たまねぎ、にんじん、えだまめ こんにやく、こまつな、もやし すだち | 590 | 21.7 |
| 18 | 火 | ごはん 牛乳 | ホキフライ ゆで野菜 夏野菜のみそ汁 | パックソース | こめ、あぶら | 牛乳、ホキ、とうふ あぶらあげ、みそ | キャベツ、にんじん、なす たまねぎ、いんげん、かぼちゃ | 622 | 16.9 |
| 19 | 水 | ごはん 牛乳 | さんまかぼすレモン煮 きゅうりづけ ひじきのいため煮 | | こめ、さとう | 牛乳、さんま、とりにく だいず、ひじき、あぶらあげ てんぶら | きゅうり、こんにやく、にんじん いんげん | 636 | 21.2 |
| 20 | 木 | 小型コッペパン 牛乳 | マカロニの夏野菜入りミートソース グリーンサラダ | | パン、マカロニ、さとう ドレッシング | 牛乳、ぶたにく、ぎゅうにく | たまねぎ、にんじん、ピーマン なす、きゅうり、キャベツ えだまめ、コーン | 654 | 29.3 |
| 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。 | | | | | | | | | |
| *7月の地元産食材は、米・牛乳・キャベツ・きゅうり・じゃがいも・たまねぎ・チンゲンサイ なす・にんじん・ねぎ・ピーマン・小松菜・生しいたけ です。 | | | | | | 平均 | 630kcal | 23.0g | |
| | | | | | | 小学校中学年基準 | 650 kcal | 21~31g | |