

# 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 星型ナタデココいりフルーツポンチ		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