

# 学校給食献立予定表

2023年7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			
3	月	ごはん 牛乳	ぶたにくのしょうがいため すましじる		こめ, さとう, あぶら ぎゅうにゅう, ぶたにく, ちくわ, わかめ, とうふ	たまねぎ, にんじん, こまつな, エリンギ, ねぎ, えのき	627	30.5	
4	火	(ごはん) 牛乳	チキンライス コンソメスープ		こめ, あぶら ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン	たまねぎ, にんじん, えだまめ, コーン, キャベツ	636	21.2	
5	水	ごはん 牛乳	あつあげのカレーに 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, あつあげ, とりささみ	たまねぎ, にんじん, えだまめ, きゅうり, キャベツ	678	30.9	
6	木	コッペパン 牛乳	にこみハンバーグ じゃがいもとウインナーのスープに		パン, じゃがいも, さとう ぎゅうにゅう, ウインナー, ハンバーグ(ぶたにく・とりにく)	キャベツ, たまねぎ, にんじん, コーン, マッシュルーム, しめじ	762	31.3	
7	金	ごはん 牛乳	さばのしおやき, とさあえ たなばたじる	たなばたゼリー	こめ, そうめん, ゼリー ぎゅうにゅう, さば	きゅうり, キャベツ, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, オクラ	605	26.6	
10	月	ごはん 牛乳	こんにやくチャブチェ 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	569	21.9	
11	火	(ごはん) 牛乳	なつやさいカレー フルーツポンチ		こめ, セリー, さとう ぎゅうにゅう, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, あかピーマン, きピーマン, えだまめ, みかん, パイン, もも	679	18.1	
12	水	ごはん 牛乳	マーボーなす はるさめのすのもの		こめ, さとう, あぶら, はるさめ ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, ハム	なす, 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	570	20.1	
13	木	こがたパン 牛乳	ひやしそうめん ツナサラダ	そうめんつゆ	パン, そうめん ぎゅうにゅう, たまご, ツナ	きゅうり, にんじん, キャベツ, コーン	521	20.7	
14	金	ごはん 牛乳	にくじゃが ごまずあえ	れいとうパン	こめ, じゃがいも, さとう, あぶら, ごま ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ちくわ, かまぼこ	たまねぎ, にんじん, いんげん, こんにやく, パイン, キャベツ, きゅうり	597	20.9	
18	火	(ごはん) 牛乳	ちゅうかどん 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, もずく	はくさい, たまねぎ, にんじん, たけのこ, こまつな, エリンギ, ねぎ, えのき	533	19.9	
19	水	ごはん 牛乳	とりにくのレモンソース みそしる	ふりかけ	こめ, あぶら, さとう ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, あげ	レモン, たまねぎ, にんじん, ねぎ, ごぼう	713	28.7	
20	木	ナン 牛乳	キーマカレー コールスローサラダ	あおりんごゼリー	ナン, セリー ぎゅうにゅう, ぎゅうひきにく, ぶたひきにく, だいず	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, コーン, キャベツ, きゅうり	635	26.4	
							平均	625	24.4
							小学校3・4年基準	650	21~33

※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」