

# 学校給食献立予定表

令和5年 7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			
3 月	ごはん 卵と野菜の中華炒め 牛乳	アジフライ すだち酢和え かぼちゃのみそ汁	ソース	ごはん、さとう、油、ごま	牛乳、たまご、ぶた肉、とうふ、豆乳、みそ	たけのこ、こまつな、にんじん、キャベツ、しょうが、チンゲンサイ、もやし、にら、にんにく	644	27.5	
							796	33.7	
4 火	ごはん 牛乳	豆腐のミートソースグラタン ジュリエンスープ	メーブルジャム	ごはん、油、さとう	牛乳、あじ、油あげ、みそ	キャベツ、にんじん、だいこん、すだち、かぼちゃ、たまねぎ、あおねぎ	634	21.5	
							783	25.9	
5 水	食パン 牛乳	さわらの梅照り焼き そくせき漬け 五目豆		ごはん、ドレッシング、ごま、さとう、そうめん、デザート	牛乳、とうふ、ぶた肉、チーズ、ウインナー	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、キャベツ	561	20.9	
							688	25.1	
6 木	ごはん 牛乳	星形ハンバーグ いんげんのごま和え 七タそうめん	マイティソース 七タクレーブ	ごはん、さとう、かたくり粉	牛乳、さわら、とり肉、だいた、ちくわ	梅干し、きゅうり、キャベツ、にんじん、こんにやく、ごぼう、れんこん、えだまめ	666	31.5	
							824	39.0	
7 金	ごはん 牛乳	魚のキャロットソース 小松菜とわかめの煮浸し とりごぼう汁		ごはん、マヨネーズ	牛乳、とり肉、ぶた肉、油あげ、かつお、こんぶ	いんげん、にんじん、たまねぎ、あおねぎ、オクラ	743	24.1	
							924	29.2	
10 月	ごはん 牛乳	肉団子と野菜のうま煮 ちりめんキャベツ		ごはん、さとう、油、ごま、ごま油	牛乳、メルルーサ、わかめ、かつお節、とり肉、とうふ、油あげ	にんじん、パセリ、こまつな、えのき、ごぼう、あおねぎ	618	26.8	
							762	32.8	
11 火	ごはん 牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル にらたまスープ		ごはん、かたくり粉、油、ごま、さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、とり肉、うずらのたまご、ちりめん	たまねぎ、にんじん、たけのこ、こんにやく、えだまめ、キャベツ、たくあん	639	24.5	
							790	29.8	
12 水	ごはん 牛乳	高野豆腐の含め煮 キャベツのごま酢和え		ごはん、じゃがいも、さとう、油、ごま	牛乳、メルルーサ、わかめ、かつお節、とり肉、とうふ、油あげ	にんじん、パセリ、こまつな、えのき、ごぼう、あおねぎ、にんじん	715	27.5	
							888	33.7	
13 木	ゆかりごはん 牛乳	ナス入りミートスパゲティ ツナサラダ		ごはん、じゃがいも、さとう、油、ごま	牛乳、高野どうふ、とり肉、油あげ	しそ、にんじん、こんにやく、いんげん、キャベツ	656	23.9	
							811	29.0	
14 金	ミニ食パン デニッシュ 牛乳	いわしのかば焼き ブロッコリーのおかか和え 筑前煮		食パン、スパゲティ、油、さとう、ドレッシング	牛乳、牛肉、ぶた肉、粉チーズ、シーチキン	にんにく、たまねぎ、にんじん、なす、トマト、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	629	20.5	
							777	24.6	
18 火	ごはん 牛乳	いわたかのば焼き ブロッコリーのおかか和え 筑前煮		ごはん、米粉、かたくり粉、油、さとう	牛乳、いわし、かつお節、とり肉、ちくわ	ブロッコリー、にんじん、たけのこ、ごぼう、こんにやく、れんこん、えだまめ	701	20.4	
							870	24.5	
19 水	ナン 牛乳	夏野菜のドライカレー オクラのごまドレッシングサラダ		ナン、じゃがいも、コーン、マヨネーズ、ごま、さとう	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト、シーチキン	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、トマト、しょうが、にんにく、オクラ、にんじん、キャベツ	648	17.8	
							801	21.2	
20 木	ヘルシーピラフ 牛乳	卵とトマトのスープ	ぶどう	ごはん、バター、かたくり粉	牛乳、ひじき、とり肉、とうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト、ぶどう	622	25.0	
							767	30.5	
※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)	652	24.0
<b>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」</b>							平均(中学校)	806	29.1