

学校給食献立予定表

令和 5年 8・9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			
28	月	ごはん 牛乳	和風ハンバーグ、 ブロッコリーおかかあえ かぼちゃのみそ汁	こめ、さとう、ごま	牛乳、あぶらあげ、みそ かつおぶし、わかめ ハンバーグ(ぶた・とり)	ブロッコリー、ねぎ たまねぎ、かぼちゃ	644	24.9	
29	火	ごはん 牛乳	ハヤシライス わかめサラダ	こめ、じゃがいも、ドレッシング	牛乳、ぎゅうにく、わかめ	たまねぎ、にんじん、コーン キャベツ、きゅうり、えだまめ	643	18.9	
30	水	ごはん 牛乳	鶏肉のねぎソースかけ ふしめん汁	こめ、ふしめん、あぶら、ごま でんぶん、こめこ、ごまあぶら	牛乳、なるとまき とりにく、あぶらあげ	ねぎ、にんじん、こまつな	728	27.5	
31	木	コッペパン(切) 牛乳	夏野菜ミートサンド イタリアンサラダ	冷凍みかん パン、さとう、ドレッシング	牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、トマト、みかん ピーマン、にんじん キャベツ、ブロッコリー なす、きゅうり、コーン	628	26.2	
1	金	食パン 牛乳	救給コーンポタージュ フレンチあえ	いちごジャム 青りんごゼリー	パン、ゼリー、げんまい でんぶん、さとう、ジャム ドレッシング	牛乳 キャベツ、きゅうり、コーン たまねぎ、にんじん	591	17.1	
4	月	ごはん 牛乳	チンジャオロース わかめスープ	こめ、さとう	牛乳、ぶたにく、わかめ とうふ、ベーコン	しょうが、たまねぎ、 たけのこ、もやし、えのき ピーマン、にんじん	598	24.4	
5	火	ごはん 牛乳	さばのみぞれに れんこんのいために	やさいふりかけ こめ、さとう	牛乳、ぎゅうにく さば、てんぷら	れんこん、にんじん、だいこん いとこんにゃく、いんげん	674	26.3	
6	水	ごはん 牛乳	鶏肉のハーブ焼き ゆでやさい 具だくさんみそ汁	こめ	牛乳、とりにく、みそ とうふ、あぶらあげ	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、ねぎ、ごぼう	612	28.0	
7	木	コッペパン 牛乳	五目ビーフン 星形ナタデココフルーツポンチ	ブルーベリージャム パン、ビーフン、ジャム さとう、ごまあぶら、ゼリー	牛乳、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ たけのこ、にら、パイン みかん、もも、ナタデココ	654	22.0	
8	金	ごはん 牛乳	大豆とひじきの煮物 あじフライ、酢のもの	こめ、さとう、ごま、あぶら あじフライ(こむぎこ、ぼんこ)	牛乳、だいたい、とりにく ちりめん、ひじき、あじ ちくわ、あぶらあげ	こんにゃく、いんげん にんじん、きゅうり	573	21.0	
11	月	ごはん 牛乳	こんにゃくチャブチエ 中華あえ	フルーツあんじん こめ、ごまあぶら ごま、フルーツあんじん	牛乳、ぎゅうにく シーチキン	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、しめじ コーン、ピーマン、いとこんにゃく	604	22.6	
12	火	ごはん 牛乳	さわらの金山寺みそかけ すまし汁、おひたし	こめ、さとう、ごま	牛乳、さわら、ちくわ わかめ、とうふ、みそ	ねぎ、こまつな にんじん、えのき	575	29.0	
13	水	ごはん 牛乳	チリソース煮 蒸ししゅうまい	こめ、さとう しゅうまい(かわ:こむぎこ)	牛乳、とうふ しゅうまい(ぐ:ぶた)	たまねぎ、にんじん、たけのこ えだまめ、しょうが	597	21.4	
14	木	小型コッペパン 牛乳	焼きスパゲティ ブロッコリーサラダ	みかんジャム パン、スパゲティ ドレッシング、ジャム	牛乳、かつおぶし あおのり、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー きゅうり、にんじん、もやし キャベツ、ピーマン、コーン	604	22.3	
15	金	ごはん 牛乳	大豆入りごぼうのメンチカツ 豆乳坦タスー、ゆでやさい	パックスソース こめ、あぶら、ごま メンチカツ(ぼんこ)	牛乳、ぶたにく、みそ とうふ、とうふ メンチカツ(だいたい、とりにく)	もやし、コーン、しめじ キャベツ、ごぼう、にら チンゲンサイ、たまねぎ	689	19.0	
19	火	ごはん 牛乳	肉じゃが 梅おかかあえ	冷凍パイ こめ、じゃがいも、さとう	牛乳、ぎゅうにく、てんぷら はんぺん、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、えだまめ こんにゃく、キャベツ、きゅうり かりかりうめ、パイ	594	22.7	
20	水	ごはん 牛乳	チャアシャン豆腐 ばんさんすう	こめ、ごまあぶら はるさめ、さとう	牛乳、ぶたにく、みそ ハム、あつあげ	たまねぎ、にんじん ねぎ、もやし、しめじ きゅうり、しょうが	647	26.3	
21	木	コッペパン(切) 牛乳	セルフホットドッグ (ウインナー・キャベツ) コーンシチュー	パックスチャップ(小) ケチャップ&マスタード(中) パン、じゃがいも	牛乳、ウインナー とうふ、とりにく	キャベツ、たまねぎ、コーン にんじん、えだまめ	656	28.6	
22	金	ごはん 牛乳	さんまのかばやき風 けんちん汁	白桃(中のみ) こめ、さとう、あぶら、こめこ でんぶん、ごまあぶら	牛乳、あぶらあげ さんま、とうふ	にんじん、ごぼう、こんにゃく ねぎ、はくとう(中のみ)	611	21.5	
25	月	ごはん 牛乳	つくね、塩こんぶあえ きんぴら	こめ、さとう、ぼんこ	牛乳、とりにく、てんぷら つくね、きわかめ、こんぶ	きゅうり、ごぼう、にんじん いんげん、いとこんにゃく	578	24.8	
26	火	ごはん 牛乳	カレーライス ドレッシングあえ	こめ、じゃがいも、ドレッシング	牛乳、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、コーン キャベツ、ブロッコリー きゅうり、えだまめ	645	20.0	
27	水	ごはん 牛乳	八宝菜 焼きぎょうざ	こめ、さとう、でんぶん ぎょうざ(かわ:こむぎこ)	牛乳、ぶたにく ぎょうざ(ぐ:ぶた)	キャベツ、たまねぎ しょうが、たけのこ チンゲンサイ、にんじん	597	21.3	
28	木	黒糖パン 牛乳	ミネストローネ コールスローサラダ	パン、ドレッシング じゃがいも、さとう、くろごとう	牛乳、ベーコン、だいたい	たまねぎ、にんじん、トマト きゅうり、キャベツ ブロッコリー、コーン	607	23.3	
29	金	ごはん 牛乳	スコッチエッグ じゃがいものみそ汁	マイティソース 十五夜ゼリー	こめ、じゃがいも、ゼリー スコッチエッグ(ぼんこ)	牛乳、とうふ、わかめ あぶらあげ、みそ、たまご とりにく、ぶたにく	たまねぎ、ねぎ	623	14.9
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。									
* 8・9月の地元産食材は、米・牛乳・たまねぎ・にんじん ピーマン・なす・きゅうり・じゃがいも・ねぎ・こまつなです。							平均	624 kcal	23g
							小学校中学年基準	650 kcal	21～31g