

# 学校給食献立予定表

2023年8・9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			
28	月	ごはん 牛乳	さばのみそに、ゆかりあえ すましじる		こめ、さとう	ぎゅうにゅう、さば、とうふ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのき	562	27.3
29	火	ごはん 牛乳	にくじゃが ゆずすあえ		こめ、じゃがいも、さとう、あぶら	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、キャベツ、きゅうり	576	20.6
30	水	(ごはん) 牛乳	ポークカレーライス えだまめサラダ		こめ、じゃがいも、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、えだまめ、コーン、きゅうり	689	21.6
31	木	コッペパン 牛乳	ポークビーンズ フルーツポンチ		パン、じゃがいも、さとう、あぶら、セリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、だいた	たまねぎ、にんじん、えだまめ、トマト、みかん、もも、パイナップル	718	27.5
1	金	ごはん 牛乳	とりにくのねぎソースかけ ばんさんすう		こめ、あぶら、さとう、はるさめ	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム	ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	710	27.8
4	月	(ごはん) 牛乳	ビビンバ かきたまスープ		こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご	にんじん、ほうれんそう、もやし、えのき、ねぎ、たまねぎ	610	23.2
5	火	ごはん 牛乳	きんぴらごぼう わかめのすのもの		こめ、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、てんぷら、わかめ、かまぼこ	ごぼう、にんじん、いんげん、こんにやく、キャベツ、きゅうり	527	18.3
6	水	ごはん 牛乳	さけのしおやき、ナムル みそしる		こめ、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、あげ	きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのき	543	28.0
7	木	コッペパン 牛乳	にこみハンバーグ やさいスープ		パン、さとう	ぎゅうにゅう、ハンバーグ(ぶたにく・とりにく)、ベーコン	たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、にんじん、キャベツ、コーン	662	27.8
8	金	わかめごはん 牛乳	かぼちゃのにももの ごますあえ		こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ワカメ、ぎゅうにく、ちくわ、かまぼこ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにやく、キャベツ、きゅうり	575	20.9
11	月	ごはん 牛乳	ぎょうざ ぎゅうにくとピーマンのいためもの		こめ、さとう、あぶら、ぎょうざ(かわ:こむぎこ)	ぎゅうにゅう、ぎょうざ(ぶたにく)、ぎゅうにく	ピーマン、たけのこ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、しめじ	624	21.8
12	火	(ごはん) 牛乳	おやこどん キャベツとハムのサラダ		こめ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ、たまご、ハム	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、キャベツ、きゅうり	633	27.2
13	水	ごはん 牛乳	ぶたにくのしょうがいため すましじる		こめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、とうふ	たまねぎ、にんじん、こまつな、エリンギ、たけのこ、ねぎ	614	28.9
14	木	こがたパン 牛乳	ミートなすスパゲティー コールスローサラダ		パン、さとう、あぶら、スパゲティ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ベーコン	なす、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン	648	25.0
15	金	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、とりにく	たまねぎ、にんじん、いんげん、きゅうり、キャベツ	647	28.2
19	火	ごはん 牛乳	ぶたにくとおおなのいためもの 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	チンゲンサイ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ	529	20.8
20	水	ごはん 牛乳	さわらのごまみそかけ だいたとひじきのにももの		こめ、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、さわら、とりにく、ひじき、だいた、あげ、ちくわ	にんじん、いんげん、こんにやく	645	31.0
21	木	こがたパン 牛乳	ごもくうどん ごぼうサラダ	ドレッシング	パン、うどん、ごま	ぎゅうにゅう、あげ、ちりめん	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり	593	23.0
22	金	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろに きゃべつとかまぼこのすのもの		こめ、じゃがいも、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぎゅうひきにく、ちくわ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにやく、キャベツ、きゅうり	593	21.7
25	月	ごはん 牛乳	さばのしおやき、とさあえ ふしめんじる		こめ、そうめん	ぎゅうにゅう、さば、あげ	にんじん、キャベツ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	576	26.3
26	火	ごはん 牛乳	むししゅうまい マーボーどうふ		こめ、さとう、あぶら、しゅうまい(かわ:こむぎこ)	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ、しゅうまい(ぶたにく)	たまねぎ、にんじん、たけのこ、えだまめ、ほししいたけ	690	29.5
27	水	ごはん 牛乳	メルルーサのなんばんづけ ちくぜんに		こめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、メルルーサ、とりにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼう、たけのこ、こんにやく、いんげん	626	27.6
28	木	コッペパン 牛乳	コーンシチュー ブロッコリーサラダ		パン、じゃがいも、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン、とうにゅう、とりにく	たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ	632	27.4
29	金	(ごはん) 牛乳	ハヤシライス かいそうサラダ	クレープ	こめ、じゃがいも、さとう、クレープ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、わかめ、ツナ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン	750	22.6
							平均	624	25.2
※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」							小学校3・4年基準	650	21~33