

学校給食献立予定表

令和5年 8・9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
28	月	コーンとウインナーの ピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	コールスローサラダ	わらびもち	ごはん、バター、コーン、油、ドレッシング、デザート	牛乳、ウインナー、ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり	648	17.0
								801	20.0
29	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた肉のしょうが焼き かきたま汁		ごはん、油、さとう	牛乳、ぶた肉、みそ、とうふ、かまぼこ、たまご	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、あおねぎ	622	25.7
								768	31.3
30	水	ひ 冷やし中華 ぎゅうにゅう 牛乳	ポークシュウマイ えだまめ 枝豆	ひ 冷やし中華のタレ	中華めん	牛乳、たまご、ぶた肉	もやし、きゅうり、にんじん、えだまめ	557	30.7
								683	37.8
31	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さわらのすだち風味 しお 塩こんぶ和え 豚汁		ごはん、さとう、さつまいも	牛乳、さわら、こんぶ、ぶた肉、みそ	すだち、きゅうり、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、はくさい	604	26.5
								743	32.5
1	金	カスクート ぎゅうにゅう 牛乳	救 給カレー ゆでブロッコリー		パン、ごはん、じゃがいも	牛乳	コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、えだまめ	765	9.5
								953	10.3
4	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	きびなごのフライ たくあん和え 具だくさんみそ汁		ごはん、油、じゃがいも	牛乳、きびなご、かつお節、とうふ、油あげ、みそ	たくあん、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、なす、あおねぎ	592	16.7
								728	19.7
5	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	マーボー豆腐 ちゅうか 中華あえ		ごはん、さとう、ごま油	牛乳、とうふ、ぶた肉、みそ、シーチキン	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、あおねぎ、ごまつな、きゅうり	677	28.7
								839	35.2
6	水	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳	厚揚げと野菜の煮物 いと 糸かまぼこの酢の物		ごはん、さとう	牛乳、わかめ、あつあげ、とり肉、天ぷら、かまぼこ	かぼちゃ、にんじん、こんにゃく、いんげん、きゅうり、キャベツ	628	23.6
								774	28.6
7	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた肉のオイスターソース炒め はるさめ 春雨スープ	なし	ごはん、さとう、ごま油、春雨、ごま	牛乳、ぶた肉、ベーコン	しょうが、にんにく、ピーマン、パプリカ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、なし	639	23.5
								789	28.4
8	金	えびのコーン ク リームライス ぎゅうにゅう 牛乳	グリーンサラダ		ごはん、コーン、バター、さとう、オリーブオイル	牛乳、えび、とり肉、ハム	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、グリーンピース、キャベツ、ブロッコリー	699	32.4
								867	40.1
11	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	サバのみそ煮 土佐和え れんこんとごぼうのきんぴら		ごはん、さとう、油、ごま	牛乳、さば、かつお節、ぶた肉、天ぷら	キャベツ、ほうれん草、にんじん、こんにゃく、ごぼう、れんこん、いんげん	649	25.7
								803	31.4
12	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	いかのかりん揚げ ポテトサラダ 麦たま汁		ごはん、米粉、かたくり粉、油、じゃがいも、コーン、マヨネーズ、おしむぎ	牛乳、いか、ハム、たまご、かつお、こんぶ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが	758	28.2
								944	34.7
13	水	ちゅうか 中華丼 ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草ともやしのナムル	ライチゼリー	ごはん、さとう、かたくり粉、ごま、ごま油	牛乳、ぶた肉、いか、えび、ハム	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、チンゲンサイ、ほうれん草、もやし、ライチ	604	22.9
								744	27.7
14	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ちゃんちゃん焼き きわん 沢煮碗		ごはん、さとう、油	牛乳、マス、みそ、ぶた肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、たけのこ	588	27.8
								723	34.1
15	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とり肉ときのこのトマト煮 ひじきのごまドレッシングサラダ		ごはん、じゃがいも、油、さとう、コーン、マヨネーズ、ごま	牛乳、とり肉、ひじき、かまぼこ	しめじ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト、きゅうり、キャベツ	684	23.7
								848	28.8
20	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ビーフン炒め はるま 春巻き ごまきゅうり		ごはん、ビーフン、ごま油、油、さとう、小麦粉、ごま	牛乳、ぶた肉、いか、えび	たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、たけのこ、きゅうり	703	29.0
								872	35.6
21	木	すく 少なめごはん ぎゅうにゅう 牛乳	お好み焼き とうふ 豆腐のすまし汁		ごはん、コーン、油、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、いか、えび、たまご、とうふ、わかめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおねぎ	650	26.8
								803	32.8
22	金	食パン ぎゅうにゅう 牛乳	トマトのクリームスパゲティ かいそう 海藻サラダ	チョコペースト	食パン、スパゲッティ、バター、さとう、ドレッシング、ジャム	牛乳、ベーコン、生クリーム、ハム、ひじき、わかめ	トマト、たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、きゅうり	616	16.9
								759	20.0
25	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さんまのかぼすレモン煮 おひたし ひじきと大豆の煮物		ごはん、さとう、ごま油	牛乳、さんま、とり肉、ひじき、だいず、ちくわ	キャベツ、にんじん、ほうれん草、こんにゃく、ごぼう、えだまめ	706	21.5
								876	25.9
26	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ホイコーロー パンサンスー		ごはん、油、さとう、ごま油、春雨	牛乳、ぶた肉、みそ、たまご、ハム	にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、きゅうり	602	21.5
								741	26.0
27	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とり肉のごまがらめ ゆかり和え 厚揚げのみそ汁		ごはん、かたくり粉、油、さとう、ごま	牛乳、とり肉、あつあげ、みそ	キャベツ、もやし、しそ、にんじん、たまねぎ、はくさい	716	28.0
								889	34.3
28	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	マスのマヨネーズ焼き れいの 吉野煮		ごはん、マヨネーズ、パン粉、さとう、かたくり粉	牛乳、マス、粉チーズ、とり肉	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、たけのこ、いんげん	700	28.7
								869	35.2
29	金	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	うさぎ型ハンバーグ おんやさい 温野菜 コンソメスープ	マイティソース つきみだんご 月見団子	バターロール、ドレッシング、じゃがいも、コーン、デザート	牛乳、とり肉、ウインナー	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	596	19.2
								733	22.9
※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 24.1
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」								平均(中学校)	807 29.3