

学校給食献立予定表

令和 5年10 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			
2	月	ごはん 牛乳	とうふの中華煮 もやしのナムル		こめ、ごまあぶら さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく シーチキン、とうふ	にんじん、たまねぎ、たけのこ しょうが、しいたけ、もやし ほうれんそう、グリーンピース	577	24.8
3	火	ごはん 牛乳	あじの南蛮漬け 鶏ごぼう汁	ひじきのり	こめ、あぶら、さとう でんぶん、こめこ	ぎゅうにゅう、とうふ、あじ とりにく、ひじきのり	にんじん、こんにやく ごぼう、ねぎ、たまねぎ	624	27.8
4	水	ごはん 牛乳	鶏肉とこんにやくのみそ煮 ゆず酢和え		こめ、さとう、ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、みそ とりにく、あぶらあげ ちりめん、てんぷら	にんじん、しょうが、いんげん こんにやく、こまつな、キャベツ	598	23.9
5	木	<small>小型コッペパン</small> 牛乳	和風スパゲティ コールスローサラダ	いちごジャム	パン、スパゲティ ドレッシング、ジャム	ぎゅうにゅう、ベーコン	たまねぎ、にんじん、エリンギ えだまめ、キャベツ、きゅうり マッシュルーム、コーン ほうれんそう	620	22.8
6	金	ごはん 牛乳	とうふハンバーグきのこソース ゆでブロッコリー 野菜スープ		こめ、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、ベーコン、とうふ	しめじ、えのき、ブロッコリー キャベツ、たまねぎ、にんじん	540	23.0
10	火	ごはん 牛乳	鶏肉のすだち風味 みそ汁	ブルーベリーゼリー	こめ、あぶら、さとう、でんぶん こめこ、ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ あぶらあげ、わかめ、とうふ	たまねぎ、ねぎ	733	27.2
11	水	ごはん 牛乳	ハヤシライス イタリアンサラダ		こめ、ドレッシング じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、コーン ブロッコリー、キャベツ きゅうり、えだまめ、にんにく	665	19.5
12	木	<small>キャラットパン</small> 牛乳	コロッケ そえ野菜 ABCスープ	パックソース	パン、マカロニ コロッケ(じゃがいも、こむぎこ、 パンこ)	ぎゅうにゅう、ベーコン コロッケ(ぶたにく)	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、コーン、いんげん	724	19.7
13	金	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 ひじきとれんこんのごま和え		こめ、さとう、ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひじき、てんぷら、ちりめん	にんじん、たまねぎ、えだまめ こんにやく、れんこん、こまつな	598	23.4
16	月	ごはん 牛乳	鶏肉のすきやき煮 酢の物		こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ とりにく、わかめ	にんじん、はくさい、だいこん しろねぎ、いとこんにやく キャベツ、きゅうり	558	20.5
17	火	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き きゅうりの塩こんぶ和え きんぴら		こめ、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、サケ、とりにく てんぷら、しおこんぶ	きゅうり、ごぼう、にんじん こんにやく、いんげん	575	31.0
18	水	ごはん 牛乳	そぼろ丼の具(豚ひき肉・おひたし) もずくスープ	さつまいもと栗のタルト	こめ、さとう さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく もずく、とうふ、だいず	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、しょうが	685	23.1
19	木	<small>小型コッペパン</small> 牛乳	カレーうどん ごぼうサラダ	みかんジャム	パン、うどん、マヨネーズ、ジャム	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム	たまねぎ、ごぼう、にんにく にんじん、コーン、ねぎ きゅうり、キャベツ	676	22.5
20	金	ごはん 牛乳	ホキフライ ポイルキャベツ 徳島たつぷりみそ汁	パックソース	こめ、あぶら、さつまいも ホキフライ(ばんこ・こむぎこ)	ぎゅうにゅう、とうふ ほき、わかめ、みそ	たまねぎ、だいこん、キャベツ にんじん、しいたけ、ねぎ	565	15.2
23	月	ごはん 牛乳	ミートボール酢豚 中華サラダ		こめ、さとう、ドレッシング、ごま ミートボール(ばんこ) でんぶん	ぎゅうにゅう、シーチキン ミートボール(ぶたにく・とりにく)	にんじん、たまねぎ、ピーマン たけのこ、パプリカ、コーン キャベツ、きゅうり	586	20.2
24	火	ごはん 牛乳	秋野菜の煮物 ちりめんキャベツ	瀬戸風味ふりかけ	こめ、さといも、ごま さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく てんぷら、ちりめん	にんじん、れんこん、こんにやく いんげん、キャベツ、たくあん	556	21.7
25	水	ごはん 牛乳	豚肉のしょうがやき とうふのすまし汁		こめ、さとう	ぎゅうにゅう、わかめ ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン しょうが、たけのこ、ねぎ、えのき	604	26.9
26	木	丸パン 牛乳	ハムカツサンド ポイルキャベツ 三好市産さつまいものポタージュ	とんかつソース りんご	パン、あぶら、さつまいも、こめこ	ぎゅうにゅう、ベーコン とうにゅう、なまクリーム ハムカツ(とりにく、だいず)	キャベツ、パセリ、りんご たまねぎ、にんじん、えだまめ	750	26.5
27	金	ごはん 牛乳	さわらのみそマヨネーズ焼き 五目スープ		こめ、ごま、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、さわら、みそ ベーコン、わかめ、とうふ	たまねぎ、パセリ、にんじん	660	25.9
30	月	<small>わかめごはん</small> 牛乳	高野豆腐の煮物 青菜とちくわのごま和え		こめ、じゃがいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、わかめ てんぷら、とりにく ちくわ、こうやどうふ	にんじん、えだまめ こまつな、しいたけ、はくさい	592	24.9
31	火	ごはん 牛乳	ハロウィンハンバーグ ゆでやさしい 具だくさんスープ	マイティソース かぼちゃの豆乳プリン	こめ かぼちゃのとうにゅうプリン	ぎゅうにゅう、とうふ ハンバーグ(ぶた・とり)	にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、ほうれんそう	635	23.0
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。									
*10月の地元産食材は、米・牛乳・キャベツ・きゅうり・じゃがいも だいこん・たまねぎ・にんじん・ねぎ・はくさい・こまつな です。							平均	625kcal	23.5g
							小学校中学年基準	650 kcal	21~31g