

学校給食献立予定表

2023年10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			
2	月	ごはん 牛乳	さばのしおやき じゃがいものそぼろに	こめ, じゃがいも, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, さば, ぎゅうひきにく, ちくわ	たまねぎ, にんじん, いんげん, こんにやく	635	28.4	
3	火	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 はるさめのすのもの	こめ, あぶら, さとう, はるさめ	ぎゅうにゅう, とうふ, ふたひきにく	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, たけのこ, なら, キャベツ, きゅうり	613	24.0	
4	水	ごはん 牛乳	ミートボールのあまずあんかけ やさいスープ	こめ, さとう	ぎゅうにゅう, にくだんご(とり), ベーコン	たけのこ, ピーマン, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, はくさい, ねぎ	618	20.2	
5	木	コッペパン 牛乳	ポトフ ひじきサラダ	パン, じゃがいも, マヨネーズ, さとう	ぎゅうにゅう, ウィンナー, ひじき, ツナ	たまねぎ, にんじん, いんげん, コーン, キャベツ, きゅうり	662	23.6	
6	金	ごはん 牛乳	あつあげのにももの みそしる	こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, あつあげ, あげ, わかめ	たまねぎ, にんじん, こんにやく, いんげん, えのき	607	24.7	
10	火	ごはん 牛乳	さわらのごまみそかけ こうや豆腐のたまごとじ	こめ, さとう, ごま	ぎゅうにゅう, さわら, とりにく, こうや豆腐, ちくわ, たまご	たまねぎ, にんじん, いんげん, ほししいたけ	706	36.6	
11	水	ごはん 牛乳	にくじゃが ちりめんのすのもの	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, ちりめん	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	570	22.1	
12	木	こがたパン 牛乳	カレーうどん とりにくとブロッコリーのサラダ	パン, うどん, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, ふたにく, あげ, とりささみ	たまねぎ, にんじん, ねぎ, キャベツ, ブロッコリー	635	27.3	
13	金	(ごはん) 牛乳	たきこみごはん, ぐたくさんみそしる さつまいもとかぼちゃのオープンやき	こめ, さとう, さつまいも	ぎゅうにゅう, とりにく, あげ, とうふ	しめじ, しいたけ, にんじん, こんにやく, かぼちゃ, たまねぎ, ごぼう, ねぎ	583	20.3	
16	月	(ごはん) 牛乳	ハヤシライス フルーツポンチ	こめ, じゃがいも, さとう, ゼリー, あぶら	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく	たまねぎ, にんじん, えだまめ, にんにく, パイン, みかん, もも	706	18.5	
17	火	ごはん 牛乳	さけのしおやき, とさあえ ちくぜんに	こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, さけ, とりにく, ちくわ	キャベツ, きゅうり, ごぼう, にんじん, たけのこ, いんげん, れんこん, こんにやく	608	31.2	
18	水	ごはん 牛乳	むしシュウマイ, たまごのすのもの はっぼうさい	こめ, さとう, あぶら, こむぎこ(かわ:しゅうまい)	ぎゅうにゅう, しゅうまい(ふたにく), たまご, ふたにく	きゅうり, にんじん, キャベツ, はくさい, たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ	593	21.3	
19	木	コッペパン 牛乳	とりにくのトマトに フルーツヨーグルト	パン, じゃがいも, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, ヨーグルト	たまねぎ, にんじん, コーン, えだまめ, トマト, みかん, パイン, もも	674	25.4	
20	金	ごはん 牛乳	ふたにくとごぼうのいために すましじる	こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, ふたにく, とうふ	ごぼう, たまねぎ, にんじん, いんげん, こんにやく, えのき, ねぎ	563	22.9	
23	月	ゆかりごはん 牛乳	ハンバーグのきのこソース けんちんじる	こめ, さとう	ぎゅうにゅう, ハンバーグ(ふたにく・とりにく), とりにく, とうふ, あげ	エリンギ, しめじ, えのき, ほししいたけ, ごぼう, にんじん, ねぎ, ゆかり	634	27.3	
24	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにくとだいこんのにももの わかめのすのもの	こめ, さとう, あぶら, ごま	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ちくわ, わかめ, かまぼこ	だいこん, 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	533	20.0	
25	水	ごはん 牛乳	とりにくのレモンソース むぎたまスープ	こめ, あぶら, さとう, おしむぎ	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご	レモン, こまつな, にんじん, たけのこ, しいたけ	678	27.2	
26	木	コッペパン 牛乳	ぎょうぎ ごもくビーフン	パン, ビーフン, あぶら, こむぎこ(かわ:ぎょうぎ)	ぎゅうにゅう, ぎょうぎ, ふたにく(ふたにく)	たまねぎ, にんじん, キャベツ, たけのこ, なら	615	23.6	
27	金	ごはん 牛乳	メルルーサのなんばんづけ さといもとあつあげのにももの	こめ, あぶら, さとう, さといも	ぎゅうにゅう, メルルーサ, とりにく, ちくわ, あつあげ	たまねぎ, にんじん, ピーマン, いんげん, こんにやく	676	30.6	
30	月	ごはん 牛乳	やきにくソテー わかめスープ	こめ, あぶら	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ふたにく, とうふ, わかめ	たまねぎ, にんじん, エリンギ, しめじ, なら, えのき	553	21.8	
31	火	(ごはん) 牛乳	パンプキンカレー コールスローサラダ	こめ, じゃがいも, あぶら, かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう, ふたにく	かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, えだまめ, りんご, キャベツ, きゅうり, コーン	758	21.5	
							平均	630	24.7
							小学校3・4年基準	650	21~33

※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」