

学校給食献立予定表

令和5年 10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	
2	月	すく 少なめごはん ぎゅうにゅう 牛乳	きつねうどん うめ 梅おかか和え		ごはん、うどん、さとう	牛乳、かまぼこ、わかめ、油あげ、かつお節	えのき、にんじん、あおねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、梅干し	613	21.0
								756	25.2
3	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ささみのポテトフライ ごぼうサラダ みそけんちん汁	パックソース	ごはん、油、さとう、コーン、ドレッシング	牛乳、とり肉、とうふ、油あげ、みそ	ごぼう、きゅうり、にんじん、だいこん、こんにゃく、あおねぎ	629	23.3
								796	30.5
4	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	こんにゃくチャプチェ わかめとコーンのサラダ		ごはん、ごま油、ごま、さとう、コーン、ドレッシング	牛乳、牛肉、わかめ	こんにゃく、たまねぎ、にんじん、パプリカ、ピーマン、にら、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、だいこん	656	21.7
								812	26.2
5	木	あき 秋みつた カレー ぎゅうにゅう 牛乳	うめしゅ、しらたま 梅酒白玉		ごはん、さといも、さつまいも、油、白玉、カクテルゼリー、さとう	牛乳、ぶた肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、パイナップル、もも、みかん	728	18.1
								905	21.5
6	金	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳	こうや、どうふ、やさい、たまご 高野豆腐と野菜の卵とじ す 酢みそ和え		ごはん、さとう、油	牛乳、わかめ、高野どうふ、ぶた肉、たまご、はんぺん、みそ	にんじん、たまねぎ、いんげん、キャベツ、きゅうり、ゆず	643	25.7
								794	31.4
10	火	しよく 食パン ぎゅうにゅう 牛乳	ハムエッグ にんじんしりしり かぼちゃスープ	ケチャップ ブルーベリー&マーガリン	食パン、油、ジャム	牛乳、ハム、たまご、シーチキン、ベーコン	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	593	20.2
								742	24.2
11	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	すどり もやしのナムル		ごはん、かたくり粉、油、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、ハム	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、パプリカ、もやし、きゅうり	641	23.3
								792	28.2
12	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さわらのごまみそ焼き いそか和え ちくぜんに		ごはん、さとう、ごま	牛乳、さわら、みそ、のり、とり肉、ちくわ	ほうれん草、はくさい、もやし、ごぼう、しいたけ、にんじん、れんこん、いんげん	656	29.5
								820	37.3
13	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	や、にく、ふういた 焼き肉風炒めもの わかめスープ		ごはん、さとう、ごま油	牛乳、牛肉、みそ、わかめ、かまぼこ、とうふ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、りんご、にんにく、ねぎ、もやし	636	26.3
								785	32.2
17	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	いわしのみぞれ煮 ブロッコリーごま和え とりごぼう汁		ごはん、おしむぎ、さとう、ごま	牛乳、いわし、みそ、とり肉、とうふ、油あげ	ブロッコリー、にんじん、ごぼう、あおねぎ	613	19.4
								781	23.2
18	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	あつあ 厚揚げのカレーそぼろ煮 はるさめ 春雨の酢のもの		ごはん、さとう、春雨	牛乳、ぶた肉、あつあげ	にんにく、にんじん、たまねぎ、なす、えだまめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆず	646	22.5
								799	27.2
19	木	さつまいもごはん ぎゅうにゅう 牛乳	にくたんご 肉団子 ゆかり和え あきやさい 秋野菜のみそ汁		ごはん、さつまいも、ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ、わかめ、みそ	キャベツ、もやし、しそ、かぶ、たまねぎ、しめじ、あおねぎ	588	20.5
								723	24.6
20	金	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	マカロニグラタン ジュリエヌスープ	りんご	バターロール、マカロニ、コーン、バター、米粉、パン粉、油	牛乳、とり肉、牛乳、生クリーム、チーズ、ベーコン	たまねぎ、ほうれん草、パセリ、キャベツ、にんじん、りんご	624	18.5
								808	21.9
23	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	てづく 手作りコロッケ おんやさい 温野菜		ごはん、じゃがいも、米粉、パン粉、油、小麦粉	牛乳、ぶた肉、たまご、わかめ	たまねぎ、えだまめ、にんじん、キャベツ、こまつな、あおねぎ	626	20.4
								773	24.5
24	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とうふ 豆腐とえびのチリソース チキンサラダ		ごはん、油、ごま油、ごま、さとう	牛乳、とうふ、えび、とり肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	625	30.8
								771	38.0
25	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さばのしょうが煮 そくせき漬け おじゃがもち入りみそ汁		ごはん、じゃがいも	牛乳、さば、油あげ、みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、あおねぎ	629	14.0
								788	16.2
26	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	や 焼きそば ツナサラダ		ごはん、油、ごま油、ごま、さとう	牛乳、天ぷら、ぶた肉、かつお節、青のり、シーチキン	たまねぎ、にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	611	19.4
								753	23.1
30	月	キムタクごはん ぎゅうにゅう 牛乳	にらたまスープ ミニトマト		ごはん、ごま油、かたくり粉	牛乳、ぶた肉、ベーコン、たまご	キムチ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たくあん、にら、たまねぎ、しめじ、トマト	682	23.1
								845	28.0
31	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃ型ハンバーグ ほうれん草のソテー キャベツとウインナーのスープ	ハロウィン デザート	ごはん、さとう、コーン、バター、デザート	牛乳、とり肉、ウインナー	ほうれん草、にんじん、キャベツ、にんじん、もやし	692	21.8
								861	26.5
※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)	639	22.1
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)	795	26.8