

学校給食献立予定表

令和5年11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 | | | |
| 1 | 水 | ごはん 牛乳 | きびなごのカリカリフライ ポイルキャベツ さつまい | | こめ、さつまいも、あぶら | ぎゅうにゅう、とうふ、みそ きびなご、あぶらあげ | にんじん、だいこん キャベツ、こんにゃく | 584 | 21.0 |
| 2 | 木 | コッペパン 牛乳 | かぶの豆乳クリーム煮 チキンサラダ | メープルジャム | パン、ごまあぶら さとう、ジャム | ぎゅうにゅう、ベーコン とりにく、とうにゅう | かぶ、コーン、チンゲンサイ にんじん、ブロッコリー キャベツ、たまねぎ | 624 | 27.1 |
| 6 | 月 | ごはん 牛乳 | ピビンバ(そぼろ・ナムル) 春雨スープ | 豆乳プリン | こめ、ごまあぶら、さとう はるさめ、とうにゅうプリン | ぎゅうにゅう、ベーコン ぶたにく、だいず、みそ | たまねぎ、もやし、しめじ にんじん、しょうが、にんにく ほうれんそう、ねぎ | 747 | 23.5 |
| 7 | 火 | ごはん 牛乳 | はんぺんのもみじあげ 即席漬け 豚汁 | | こめ、あぶら、てんぷらこ | ぎゅうにゅう、こんぶ、みそ ぶたにく、とうふ、はんぺん | たまねぎ、ごぼう きゅうり、しょうが にんじん、こんにゃく | 605 | 23.4 |
| 8 | 水 | ごはん 牛乳 | 鮭の塩焼き ゆかりあえ れんこんのきんぴら | | こめ、さとう、ごま | ぎゅうにゅう、とりにく さけ、てんぷら | はくさい、れんこん、にんじん いとこんにゃく、いんげん あかしそ | 559 | 30.0 |
| 9 | 木 | 小型コッペパン 牛乳 | スパゲティナポリタン コールスローサラダ | りんごジャム | パン、ドレッシング スパゲティ、ジャム | ぎゅうにゅう、ベーコン | たまねぎ、にんじん、コーン ブロッコリー、ピーマン きゅうり、キャベツ | 645 | 22.3 |
| 10 | 金 | ごはん 牛乳 | ハンバーグのごまみそかけ ゆでブロッコリー すまし汁 | | こめ、ごま、さとう | ぎゅうにゅう、みそ とうふ、わかめ ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) | ブロッコリー、ねぎ たけのこ、えのき | 614 | 26.6 |
| 13 | 月 | ごはん 牛乳 | 鶏肉と大根の煮物 ごま酢和え | やさいふりかけ みかん | こめ、さとう、ごま、じゃがいも | ぎゅうにゅう、わかめ とりにく、てんぷら | だいこん、にんじん、もやし こんにゃく、いんげん きゅうり、キャベツ、みかん | 550 | 21.1 |
| 14 | 火 | ごはん 牛乳 | マーボーレンコン 中華コーンクリームスープ | | こめ、ごまあぶら さとう、でんぶ | ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、みそ | れんこん、しいたけ、コーン にんじん、たまねぎ、しょうが ねぎ、にんにく | 580 | 22.0 |
| 15 | 水 | ごはん 牛乳 | 肉じゃが じゃこ和え | | こめ、さとう、じゃがいも | ぎゅうにゅう、ちくわ ぎゅうにく、ちりめん | たまねぎ、にんじん えだまめ、キャベツ いとこんにゃく、こまつな | 579 | 23.7 |
| 16 | 木 | 三好市 さつまいも 牛乳 | オムレツ そえ野菜 コンソメスープ | バックケチャップ | パン、さつまいも | ぎゅうにゅう、ベーコン オムレツ(たまご) | ブロッコリー、コーン、にんじん はくさい、たまねぎ、きゅうり | 590 | 24.5 |
| 17 | 金 | ごはん 牛乳 | さつまいもの天ぷら ちくわの天ぷら おひたし わかめ汁 | | こめ、さつまいも てんぷらこ、あぶら | ぎゅうにゅう、かつおぶし ちくわ、とうふ、わかめ | キャベツ、えのき にんじん、たけのこ | 583 | 20.0 |
| 20 | 月 | ごはん 牛乳 | かきあげ ゆで野菜 ふしめん汁 | バックソース | こめ、ふしめん、あぶら かきあげ(こむぎこ・じゃがいも) | ぎゅうにゅう、ちくわ あぶらあげ | キャベツ、コーン、ねぎ にんじん、しいたけ かきあげ(たまねぎ・にんじん・ ごぼう・グリーンピース) | 591 | 16.6 |
| 21 | 火 | ごはん 牛乳 | 秋色カレー フルーツポンチ | | こめ、さつまいも さとう、ゼリー | ぎゅうにゅう、ぶたにく | たまねぎ、にんじん しめじ、マッシュルーム パイ、もも、みかん | 721 | 19.7 |
| 22 | 水 | ごはん 牛乳 | 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと昆布のサラダ | りんごゼリー | こめ、りんごゼリー じゃがいも、さとう | ぎゅうにゅう、ぶたにく ハム、あつあげ、てんぷら こんぶ、かつおぶし | にんじん、こんにゃく、コーン キャベツ、きゅうり、いんげん | 645 | 24.2 |
| 24 | 金 | ごはん 牛乳 | さんまのみぞれ煮 おひたし 秋たつぷりみそ汁 | | こめ、さつまいも さとう、ごま | ぎゅうにゅう、さんま あぶらあげ、みそ | にんじん、ねぎ、ごぼう しいたけ、ほうれんそう だいこん | 633 | 23.5 |
| 27 | 月 | うめちりごはん 牛乳 | 干し大根の煮物 土佐和え | チョコクレープ | こめ、さとう、クレープ | ぎゅうにゅう、かつおぶし とりにく、てんぷら、ちりめん | ほしだいこん、たまねぎ にんじん、いんげん、うめ しいたけ、はくさい、こまつな | 600 | 20.3 |
| 28 | 火 | ごはん 牛乳 | 豚肉とキムチの炒め物 ワンタンスープ | | こめ、さとう、ごまあぶら ワンタン(かわ・こむぎこ) | ぎゅうにゅう、ぶたにく ワンタン(ぐ・ぶたにく) | キムチ、たくあん、もやし たまねぎ、はくさい、にら たけのこ、にんじん、にんにく ワンタン(ぐ・たまねぎ、キャベツ) | 587 | 18.7 |
| 29 | 水 | ごはん 牛乳 | 牛丼 すだち酢和え | | こめ、さとう、ごま | ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ちりめん、あぶらあげ | たまねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、こまつな、ねぎ | 580 | 25.3 |
| 30 | 木 | 横切り込みパン 牛乳 | フィッシュサンド ポイルキャベツ 押し麦スープ | タルタルソース | パン、タルタルソース パンこ、こむぎこ、でんぶ おしむぎ、あぶら | ぎゅうにゅう、ホキ、ベーコン | キャベツ、たまねぎ にんじん、はくさい | 618 | 18.5 |
| 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。 | | | | | | | | | |
| * 11月の地元産食材は、米・牛乳・キャベツ・きゅうり・じゃがいも・さつまいも だいこん・たまねぎ・にんじん・はくさい・小松菜・しいたけ です。 | | | | | | | 平均 | 612kcal | 22.6g |
| | | | | | | | 小学校中学年基準 | 650 kcal | 21~31g |