

学校給食献立予定表

2023年11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		
1 水	ごはん 牛乳	さばのみそに、とさあえ ちくぜんに		こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、さば、とりにく、 ちくわ	はくさい、にんじん、ごぼう、 れんこん、いんげん、たけの こ、こんにゃく	648	29.4
2 木	コッペパン 牛乳	サーモンチーズフライ、ゆでやさい コンソメスープ		パン、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、チーズ、 ベーコン	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、はくさい、コーン	669	35.1
6 月	ごはん 牛乳	ぶたにくとキャベツのみそいため パンパンジーサラダ		こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり ささみ	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、エリンギ、たけのこ、に ら、きゅうり、もやし	565	25.5
7 火	ごはん 牛乳	ハンバーグのみぞれあんかけ きんぴらごぼう		こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、とり にく、ちくわ	だいこん、ごぼう、にんじん、 いんげん、こんにゃく	661	25.9
8 水	(ごはん) 牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ		こめ、じゃがいも、さと う、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、キャベツ、きゅうり、コーン	666	19.3
9 木	こがたパン 牛乳	スパゲティーナポリタン フルーツヨーグルト		パン、スパゲティ、さとう、 あぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン、ハ ム、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、マッシュルーム、トマト、みか ん、パイナップル、もも	637	22.5
10 金	ごはん 牛乳	さけのおしおやき、ゆかりあえ みそしる		こめ	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、 あげ、わかめ	キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、ごぼう、えのき	552	28.5
13 月	ごはん 牛乳	あつあげのカレーに かいそうサラダ		こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつ あげ、わかめ	たまねぎ、にんじん、いんげ ん、キャベツ、きゅうり、コーン	636	23.8
14 火	ごはん 牛乳	さわらのみそマヨネーズやき にくじゃが		こめ、マヨネーズ、じゃ がいも、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、さわら、ぎゅう にく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、いんげ ん、こんにゃく	693	29.2
15 水	ごはん 牛乳	ぎゅうにくとれんこんのいために ゆずすあえ		こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ち くわ、ちりめん	れんこん、にんじん、いんげ ん、こんにゃく、キャベツ、 きゅうり	571	23.7
16 木	コッペパン 牛乳	さつまいもシチュー とりにくとブロッコリーのサラダ		パン、さつまいも、さと う、あぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン、と うにゅう、とりささみ	たまねぎ、にんじん、えだま め、コーン、ブロッコリー、キャ ベツ、きゅうり	646	25.5
17 金	(ごはん) 牛乳	チキンライス、えだまめサラダ やさいスープ		こめ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ペ ーコン	たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム、グリーンピース、えだまめ、コ ーン、きゅうり、キャベツ	667	23.6
20 月	ごはん 牛乳	いわしのみぞれに ぶたにくとごぼうのたまごとじ	ふりかけ	こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、いわし、ぶたに く、ちくわ、たまご	だいこん、ごぼう、たまねぎ、 にんじん、いんげん	676	31.8
21 火	(ごはん) 牛乳	ちゅうかどん ワンタンスープ	フルーツあんこ	こめ、さとう、あぶら、 デザート、ワンタン(か わ:こむぎこ)	ぎゅうにゅう、ぶたにく	はくさい、たまねぎ、にんじ ん、たけのこ、ほししいたけ、 エリンギ、えのき、ねぎ	654	18.8
22 水	ごはん 牛乳	コロケ、ゆでやさい けんちんじる	パックソース	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう、カボチャソフ イ、とりにく、とうふ、あげ	キャベツ、にんじん、きゅうり、 だいこん、ごぼう、ねぎ、ほし しいたけ	622	18.1
24 金	(ごはん) 牛乳	ポークカレーライス コーンサラダ		こめ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、えだま め、きゅうり、コーン	649	19.4
27 月	ごはん 牛乳	さわらのゆずみそかけ じゃがいものそぼろに	ふりかけ	こめ、さとう、じゃがい も、あぶら	ぎゅうにゅう、さわら、ひき にく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、いんげ ん、こんにゃく	662	30.0
28 火	ごはん 牛乳	すきやきふう ちりめんすのもの		こめ、さとう	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、と うふ、ちりめん	こんにゃく、はくさい、だい こん、にんじん、ねぎ、キャ ベツ、きゅうり	572	25.0
29 水	ごはん 牛乳	ぶたキムチいため もずくスープ		こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、と うふ	キムチ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ねぎ	572	23.0
30 木	コッペパン 牛乳	かぶの豆乳クリームに ツナサラダ	いちごジャム	パン、あぶら、いちご ジャム	ぎゅうにゅう、ベーコン、と うにゅう、ツナ	かぶ、たまねぎ、にんじん、 コーン、えだまめ、しめじ、 キャベツ、きゅうり、もやし	686	26.3
平均							633	25.2
※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」							小学校3・4年基準	650 21~33