

学校給食献立予定表

令和5年 11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 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			
								小学生
1 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とりの野菜あんかけ ひじきとれんこんのごま和え	ごはん,かたくり粉,油, さとう,ごま	牛乳, とり肉, ひじき, ち りめん	たまねぎ, ピーマン, にんじん, ブ ロッコリー, れんこん, こまつな	680	26.4	
						843	32.2	
2 木	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	救給カレーのドリア コールスローサラダ	バターロール,ドレッシ ング,ごはん,コーン, じゃがいも	牛乳, チーズ, たまご, ハ ム	トマト, パセリ, キャベツ, きゅう り, にんじん,たまねぎ,しめじ	736	13.7	
						916	15.8	
7 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さんまのおかか煮 ほうれん草のお浸し ぶた肉と厚揚げのみそいため	ごはん,油,さとう,アー モンド	牛乳, さんま, かつお節, ぶた肉, あつあげ, みそ	ほうれん草, えのき, にんじん, た まねぎ, キャベツ, こまつな	714	21.0	
						887	25.3	
8 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とりすき焼き キュウリとワカメの酢のもの	ごはん, 油, 小麦粉, さとう, ごま,アーモ ンド	牛乳, とり肉, とうふ, わ かめ,チーズ,イワシ	はくさい, にんじん, こんにやく, だ いこん, もやし, ねぎ, キャベツ, きゅうり, ゆず	651	24.1	
						805	29.3	
9 木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	はんぺんのもみじ揚げ そくせき漬け どさんこ汁	ごはん,米粉,小麦粉, 油	牛乳, はんぺん, たま ご, ぶた肉, みそ	にんじん, トマト, きゅうり, キャベ ツ, たまねぎ, もやし, しょうが, に んにく	641	23.7	
						792	28.8	
10 金	食パン ぎゅうにゅう 牛乳	さつまいものシチュー グリーンサラダ	ココア, 食パン, さつ まいも, 米粉, パ ター, 油, コーン, さ とう, オリーブオイル	牛乳, とり肉, ビーンズ ピューレ, ハム	たまねぎ, にんじん, はくさい, え だまめ, キャベツ, ブロッコリー	610	20.1	
						752	24.1	
13 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	肉じゃが 小松菜とわかめの煮浸し	お米のタルト	ごはん, 油, じゃがい も, さとう, デザート	牛乳, ぶた肉, ちくわ, わ かめ, かつお節	にんじん, たまねぎ, こんにやく, いんげん, こまつな	752	23.7
						936	28.7	
14 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	マーボー豆腐 ハンサンスー	ごはん, さとう, 春雨, さとう, ごま油	牛乳, とうふ, ぶた肉, み そ, たまご, ハム	しょうが, にんにく, たまねぎ, に んじん, たけのこ, あおねぎ, きゅ うり	687	28.9	
						851	35.5	
15 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	かますフライ 温野菜 ふしめん汁	ソース	ごはん,ふしめん,油, パン粉,小麦粉	牛乳, かます, とり肉, か まぼこ, かつお, こんぶ	キャベツ, にんじん, たまねぎ, し めじ, あおねぎ	631	16.7
						779	19.6	
16 木	黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳	チーズ入りカップオムレツ ポトフ	ケチャップ	こくとうぱん, 油, さ とう	牛乳, ベーコン, チーズ, たまご, とり肉, ウイ ナー	たまねぎ, ほうれん草, にんじん, かぶ, グリンピース	641	23.2
						792	28.1	
17 金	ゆかりごはん ぎゅうにゅう 牛乳	高野豆腐のふくめ煮 野菜のちりめん和え	小学校は お休みです	ごはん,さとう, 油,ごま	牛乳, 高野豆腐, とり 肉, がんもどき, ちくわ, しらす	しそ, にんじん, こんにやく, いん げん, こまつな, もやし, キャベ ツ, にんじん	687	27.4
						893	35.6	
20 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた肉のオイスターソースいため 白菜と肉団子のスープ	ごはん, さとう, ごま 油, 春雨	牛乳,ぶた肉,とり肉	しょうが, にんにく, ピーマン, パ プリカ, たまねぎ, たけのこ, にん じん, はくさい	674	27.3	
						835	33.5	
21 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	だいこんのそぼろ煮 キャベツのごま酢和え	味のり 中学校は校外学習です	ごはん,さとう, 油,ごま	牛乳, のり, とり肉, ちく わ, 油あげ	だいこん, にんじん, こんにやく, グリーンピース, キャベツ	623	26.4
						768	32.2	
22 水	きなこあげパン ぎゅうにゅう 牛乳	ポークビーンズ フルーツヨーグルト	コッペパン, さとう, 油, じゃがいも, 油	牛乳, きなこ, だいち, ぶ た肉, ベーコン, ヨーグル ト	たまねぎ, にんじん, トマト, パ イナップル, もも,みかん	695	19.9	
						862	23.8	
24 金	ひじきごはん ぎゅうにゅう 牛乳	サケの塩焼き つみれ汁	ごはん, さとう	牛乳, とり肉, ひじき, さ け, いわし, 油あげ	にんじん, たけのこ, グリンピー ス, だいこん, ねぎ	613	27.6	
						755	33.9	
27 月	少なめごはん ぎゅうにゅう 牛乳	みそラーメン ギョウザ ピリ辛きゅうり	ごはん, 中華めん, コーン, ごま油, 小麦 粉,さとう, ごま	牛乳,ぶた肉,みそ,とり肉	もやし, にんじん, あおねぎ, たま ねぎ,にら,キャベツ,きゅうり	660	24.6	
						816	30.0	
28 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	焼きししゃも たくあん和え 五目豆	ごはん,さとう, 油	牛乳, ししゃも, かつお 節, とり肉, だいち, ちく わ	たくあん, キャベツ, きゅうり, にん じん, こんにやく, だいこん, れん こん, えだまめ	653	33.2	
						808	41.2	
29 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とり肉のしょうが焼き けんちん汁	ごはん, 油, さとう, ご ま油	牛乳, とり肉, みそ, とう ふ, 油あげ	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ピーマン, ごぼう, こん にやく	649	24.4	
						803	29.7	
30 木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	豆腐のまさご揚げ 塩こんぶ和え みそかき玉汁	ごはん, ごま, かた くり粉, さとう, 油	牛乳, とうふ, えび, とり 肉, ちりめん, ひじき, こ んぶ, たまご, みそ	にんじん, たまねぎ, きゅうり, キャベツ, こまつな, えのき, あ おねぎ	619	25.5	
						763	31.1	
※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)	664 24.1	
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)	824 29.4	