

学校給食献立予定表

令和5年 12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	金	食パン	クリームスパゲティ	いちごジャム	食パン, ジャム, スパゲティ, 米粉, パター, オリーブオイル, ごま油, ごま, さとう	牛乳, えび, ベーコン, とり肉	たまねぎ, にんじん, エリンギ, パセリ, キャベツ, きゅうり	704	25.4
		牛乳	チキンサラダ					874	31.0
4	月	ごはん	ハンバーグトマトソース		ごはん, さとう, パター, じゃがいも, コーン, マカロニ	牛乳, ぶた肉, ベーコン	ピーマン, にんじん, トマト, パセリ, たまねぎ	709	22.6
		牛乳	コーンポテト ABCスープ					881	27.4
5	火	ごはん	八宝菜		ごはん, 油, さとう, かたくり粉, ごま油	牛乳, ぶた肉, いか, えび, うずらのたまご, シーチキン	しょうが, キャベツ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, こまつな, きゅうり	742	37.8
		牛乳	中華和え					923	47.1
6	水	ごはん	揚げ魚のゆず風味		ごはん, さとう, ごま, ごま油	牛乳, さわら, とり肉, 天ぷら	ゆず, だいこん, きゅうり, れんこん, にんじん, こんにゃく, ごぼう, いんげん	685	29.3
		牛乳	はりはり漬け れんこんのきんぴら					849	36.1
7	木	ごはん	ゆずみそおでん		ごはん, さとう	牛乳, とり肉, たまご, 油揚げ, 天ぷら, みそ, かまぼこ	こんにゃく, だいこん, ゆず, きゅうり, キャベツ, にんじん	752	26.8
		牛乳	カニカマの酢のもの					977	35.3
8	金	ロールパン	手羽元の照り煮	焼きプリンタルト	バターロール, さとう, パター, 油, じゃがいも, さとう, デザート	牛乳, とり肉, ベーコン	ほうれん草, たまねぎ, にんじん, にんにく, トマト, パセリ	667	20.4
		牛乳	ほうれん草のソテー					826	24.5
11	月	ごはん	さばのみそ煮 おひたし		ごはん, さとう, ごま, 油, かたくり粉	牛乳, さば, みそ, とり肉, あつあげ	ほうれん草, にんじん, もやし, しょうが, だいこん, ねぎ	696	28.7
		牛乳	とり大根					863	35.3
12	火	食パン	救給カレー	みかん	食パン, ごはん, じゃがいも, コーン	牛乳	みかん, にんじん, たまねぎ, ぶなしめじ	753	7.1
		牛乳						937	7.3
13	水	少なめごはん	みそ煮込みうどん	ふりかけ	ごはん, うどん, コーン, マヨネーズ, ごま, さとう	牛乳, かつお, ぶた肉, 油あげ, みそ, ひじき, かまぼこ	にんじん, だいこん, あおねぎ, しょうが, きゅうり, キャベツ	630	21.5
		牛乳	ひじきのごまドレッシングサラダ					778	25.9
14	木	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮		ごはん, 油, さとう, ごま, ごま油	牛乳, とり肉, 天ぷら, ちりめん	かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, えだまめ, こんにゃく, キャベツ, たくあん	617	22.8
		牛乳	ちりめんキャベツ					761	27.6
15	金	親子丼	梅おかか和え		ごはん, さとう, 油	牛乳, とり肉, たまご, はんぺん, かつお節	たまねぎ, にんじん, しいたけ, あおねぎ, キャベツ, きゅうり, 梅干し	667	26.0
		牛乳						826	31.8
18	月	ごはん	あじフライ		ごはん, 油, パン粉, 小麦粉	牛乳, あじ, ぶた肉, みそ	キャベツ, もやし, しそ, こんにゃく, にんじん, ごぼう, はくさい	593	22.8
		牛乳	ゆかり和え 豚汁					729	27.6
19	火	わかめごはん	冬野菜の煮物		ごはん, さといも, さとう, ごま	牛乳, わかめ, とり肉, ちくわ, 油あげ	にんじん, こんにゃく, れんこん, いんげん, だいこん, ゆず	595	20.4
		牛乳	ゆずなます					732	24.5
20	水	ごはん	焼きビーフン		ごはん, ビーフン, ごま油, 油	牛乳, ぶた肉, いか, えび, わかめ, たまご	たまねぎ, にんじん, キャベツ, チンゲンサイ, たけのこ, ねぎ	638	26.2
		牛乳	卵の中華スープ					788	32.0
21	木	ハヤシライス	野菜のレモン和え	チョコケーキ	ごはん, 油, じゃがいも, さとう, パター, デザート	牛乳, 牛肉, シーチキン	たまねぎ, にんじん, グリンピース, キャベツ, きゅうり, レモン	787	25.5
		牛乳						982	31.1
22	金	コッペパン	フライドチキン		コッペパン, かたくり粉, 油, マカロニ, コーン, マヨネーズ, パター	牛乳, とり肉, ハム, ベーコン	キャベツ, きゅうり, にんじん, かぼちゃ, たまねぎ, パセリ	696	21.4
		牛乳	マカロニサラダ かぼちゃスープ					863	25.8
※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)	683	24.0
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)	849	29.4