

学校給食献立予定表

令和6年1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			
9	火	少なめわかめごはん牛乳	七草うどん ごま酢あえ	だいたいムース	こめ、うどん、さとう だいたいムース、ごま	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、ちりめん なるとまき、わかめ	かぶ、にんじん、ねぎ こまつな、だいこん キャベツ、きゅうり	561	20.1
10	水	ごはん牛乳	ぶりの照り焼き おひたし みそけんちん汁		こめ、ごま、さとう、さといも でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶり、とうふ とりにく、あぶらあげ、みそ	ほうれんそう、ごぼう、ねぎ はくさい、こんにやく、しょうが	637	29.1
11	木	コッペパン牛乳	ビーフシチュー グリーンサラダ	いちごジャム	パン、ドレッシング じゃがいも、いちごジャム	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく	たまねぎ、にんにく にんじん、グリーンピース、コーン ブロッコリー、きゅうり、キャベツ マッシュルーム	714	28.2
12	金	ごはん牛乳	豚肉のしょうが焼き 豆腐のすまし汁		こめ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ しょうが、たけのこ ピーマン、えのき	595	26.9
15	月	ごはん牛乳	じゃがいもと絹厚揚げの煮物 梅おかかあえ	味付けのり	こめ、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、きぬあつあげ とりにく、てんぶら、はんぺん かつおぶし、あじつけのり	にんじん、かりかりうめ キャベツ、きゅうり いんげん、こんにやく	589	24.1
16	火	ごはん牛乳	さけのチーズフライ コーンあえ 真だくさんみそ汁		こめ、あぶら、さとう じゃがいも、ごま ばんこ(こむぎ)、でんぶん	ぎゅうにゅう、さけ、チーズ みそ、あぶらあげ、とうふ	こまつな、コーン、ねぎ たまねぎ、えのき	619	16.5
17	水	ごはん牛乳	八宝菜 焼きぎょうざ ピリからきゅうり		こめ、さとう、でんぶん ぎょうざ(かわ:こむぎこ) ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎょうざ(ぐ:ぶた)	はくさい、たまねぎ、にんじん しょうが、チンゲンサイ きゅうり、たけのこ	601	21.6
18	木	小型パン牛乳	ミーツスパゲティ コールスローサラダ	みかんジャム	パン、ドレッシング、さとう スパゲティ、みかんジャム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、コーン キャベツ、グリーンピース きゅうり、にんにく マッシュルーム、ブロッコリー	675	27.6
19	金	ごはん牛乳	冬野菜カレー フルーツヨーグルト		こめ、さといも、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、かぶ れんこん、もも、みかん パン、ナタデココ	658	18.7
22	月	ごはん牛乳	鶏肉のレモンソース ゆでやさい だんご汁		こめ、じゃがいももち、さとう でんぶん、こめこ、あぶら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、とうふ、みそ	レモン、キャベツ、ねぎ にんじん、こんにやく	712	27.2
23	火	ごはん牛乳	豆腐の中華煮 ばんさんすう		こめ、はるさめ、でんぶん さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ハム ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ たけのこ、きゅうり、もやし グリーンピース、しいたけ	575	22.8
24	水	ごはん牛乳	さわらのゆうあん焼き そくせき漬け れんこんのきんぴら		こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、かつおぶし さわら、とりにく、てんぶら	れんこん、にんじん、いんげん いとこんにやく、はくさい	614	28.1
25	木	コッペパン牛乳	徳島ほうれん草オムレツ ポイルキャベツ 三好市産さつまいもの ポターージュ	パッケチャップ いよかん	パン、さつまいも	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご とうにゅう、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、えだまめ キャベツ、ほうれんそう パセリ、いよかん	733	27.6
26	金	ごはん牛乳	肉じゃが ならあえ		こめ、じゃがいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ちくわ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、えだまめ だいこん、れんこん、いんげん こんにやく、しいたけ	610	22.4
29	月	ごはん牛乳	徳島ビビンバ丼 (肉みそ・ナムル) わかめスープ	すだちゼリー	こめ、ごまあぶら すだちゼリー、さとう	ぎゅうにゅう、わかめ ぶたにく、とうふ、みそ	にんにく、しょうが、もやし ほうれんそう、にんじん たまねぎ、れんこん、コーン	596	22.1
30	火	ごはん牛乳	三好市産シカ肉メンチカツ ふしめん汁 ゆでブロッコリー	トンカツソース	こめ、ふしめん、あぶら メンチカツ(ばんこ)	ぎゅうにゅう、ちくわ あぶらあげ メンチカツ(しかにく)	ブロッコリー、ねぎ コーン、にんじん メンチカツ(キャベツ・たまねぎ)	632	22.6
31	水	ごはん牛乳	大根のそぼろ煮 小松菜とひじきのごまあえ	ふりかけ	こめ、さとう、ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく てんぶら、ちりめん、ひじき	だいこん、にんじん、えだまめ こんにやく、こまつな	561	24.1

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。

* 1月の地元産食材は、米・牛乳・キャベツ・きゅうり・じゃがいも
たまねぎ・にんじん・ねぎ・はくさい・しいたけ・だいこん です。

平均

628

24

小学校中学年基準

650 kcal

21~31g