

学校給食献立予定表

2024年1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			
9	火	ごはん 牛乳	にくじゃが ごまずあえ		こめ, じゃがいも, さとう, あぶら, ごま	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ちくわ, かまぼこ	たまねぎ, にんじん, いんげん, こんにやく, キャベツ, きゅうり	577	20.9
10	水	ごはん 牛乳	さけのしおやき, とさあえ ぶたじ		こめ, さつまいも	ぎゅうにゅう, さけ, ぶたにく, とうふ, あげ	はくさい, にんじん, だいこん, たまねぎ, ねぎ	595	30.3
11	木	コッペパン 牛乳	とりにくのトマトに フルーツヨーグルト		パン, じゃがいも, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, ヨーグルト	たまねぎ, にんじん, しめじ, えだまめ, コーン, トマト, みかん, パイン, もも	640	24.8
12	金	ごはん 牛乳	さばのみそに だいこんのもの	ふりかけ	こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, さば, ぎゅうにく, ちくわ	だいこん, たまねぎ, にんじん, いんげん, こんにやく	622	28.9
15	月	(ごはん) 牛乳	ハヤシライス コーンサラダ		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, マッシュルーム, えだまめ, キャベツ, きゅうり, コーン	674	21.8
16	火	ごはん 牛乳	とうふのちゅうかふうに はるさめのすのもの	ふりかけ	こめ, さとう, あぶら, はるさめ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ	たまねぎ, にんじん, たけのこ, こまつな, ほしいたけ, キャベツ, きゅうり	574	20.7
17	水	ごはん 牛乳	ちくぜんに みそしる		こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, ちくわ, とうふ, あげ	ごぼう, たけのこ, れんこん, にんじん, いんげん, はくさい, だいこん, ねぎ	600	24.0
18	木	コッペパン 牛乳	にこみハンバーグ ふゆやさいポトフ		パン, さとう, じゃがいも	ぎゅうにゅう, ハンバーグ(ぶたにく・とりにく), ウィナー	たまねぎ, マッシュルーム, しめじ, にんじん, はくさい, プロックリー, コーン	717	30.0
19	金	ごはん 牛乳	こうやどうふのたまごとじ きりほしだいこんのすのもの		こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, こうやどうふ, ちくわ, たまご, ハム	たまねぎ, にんじん, いんげん, ほしいたけ, ほしだいこん, きゅうり	639	27.6
22	月	(ごはん) 牛乳	ポークカレーライス コールスローサラダ		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, りんご, キャベツ, きゅうり, コーン	647	19.4
23	火	ごはん 牛乳	ぶたにくとあつあげのどりからみそいため わかめスープ		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, こまつな, はくさい, えのき, ねぎ	602	24.2
24	水	ごはん 牛乳	とりにくのすだちソース ふしめんじる, いんげんのごまあえ		こめ, あぶら, さとう, ふしめん, ごま	ぎゅうにゅう, とりにく, あげ	いんげん, はくさい, だいこん, にんじん, たまねぎ, ねぎ	686	27.0
25	木	コッペパン 牛乳	ジビエメンチカツ, ゆでやさい さつまいもシチュー	ケチャップソース	パン, あぶら, さつまいも, ジビエメンチカツ(こむぎこ)	ぎゅうにゅう, ジビエメンチカツ(しかにく・ぶたにく), たまご, ベーコン, とうにゅう	キャベツ, にんじん, たまねぎ, えだまめ, コーン	785	28.8
26	金	ごはん 牛乳	さわらのゆずみそかけ きんぴらごぼう		こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, さわら, とりにく, ちくわ	ごぼう, にんじん, いんげん, こんにやく	612	28.2
29	月	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろに すだちすあえ		こめ, じゃがいも, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, とりひきにく, ちくわ, ちりめん, かまぼこ	たまねぎ, にんじん, いんげん, こんにやく, キャベツ	614	29.2
30	火	ごはん 牛乳	メルルーサのなんばんづけ ひじきのもの		こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, ひじき, とりにく, あげ, ちくわ, メルルーサ	にんじん, いんげん, ごぼう, こんにやく, たまねぎ	608	26.5
31	水	(ごはん) 牛乳	オムライス コンソメスープ	バックケチャップ	こめ, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, ベーコン	たまねぎ, にんじん, グリンピース, コーン, キャベツ	672	22.9

※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。ごま承くたぎ承くたさい。
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」

平均	639	25.6
小学校3・4年基準	650	21~33