

学校給食献立予定表

2024年2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	木	コッペパン 牛乳	ポークビーンズ フルーツポンチ		パン, じゃがいも, さとう, あぶら, ゼリー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ベーコン, だいず	たまねぎ, にんじん, えだまめ, コーン, トマト, パイン, みかん, もも	719	27.8
2	金	ごはん 牛乳	いわしのうめに, とさあえ とうふのみそしる		こめ, さとう	ぎゅうにゅう, いわし, とうふ, あげ	はくさい, ほうれんそう, たまねぎ, にんじん, だいこん	585	26.7
5	月	(ごはん) 牛乳	ちゅうかどん, ぎょうざ はるさめとにくだんごのスープ		こめ, さとう, あぶら, はるさめ, ぎょうざ(かわ:こむぎこ)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ぎょうざ(ぶたにく), にくだんご(ぶたにく・とりにく)	はくさい, たまねぎ, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, ねぎ	666	24.0
6	火	ごはん 牛乳	にくじゃが ゆずすあえ		こめ, じゃがいも, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ちくわ, ちりめん	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	591	25.8
7	水	ごはん 牛乳	まーぼーどうふ はるさめのすのもの		こめ, あぶら, さとう, はるさめ	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたひきにく	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, たけのこ, なら, キャベツ, きゅうり	613	24.0
8	木	コッペパン 牛乳	ポトフ ひじきサラダ		パン, じゃがいも, マヨネーズ, さとう	ぎゅうにゅう, ウィンナー, ひじき, ツナ	たまねぎ, にんじん, いんげん, コーン, キャベツ, きゅうり	662	23.6
9	金	ごはん 牛乳	さわらのゆずみそかけ ぶたにくとごぼうのいために		こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, さわら, ぶたにく	ごぼう, たまねぎ, にんじん, いんげん, こんにやく	645	29.6
13	火	ごはん 牛乳	あつあげのカレーに きんしたまごのすのもの		こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あつあげ, たまご	たまねぎ, にんじん, いんげん, キャベツ, きゅうり	655	24.5
14	水	ごはん 牛乳	さばのしおやき, ごまあえ すいとんじる	チョコプリン	こめ, さとう, チョコプリン, すいとん(こむぎこ)	ぎゅうにゅう, さば, あげ	はくさい, こまつな, にんじん, たまねぎ, だいこん, ごぼう, ねぎ	663	27.0
15	木	こがたパン 牛乳	ごもくうどん ごぼうサラダ	ドレッシング	パン, うどん	ぎゅうにゅう, あげ, ちりめん	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, ねぎ, ごぼう, キャベツ, きゅうり	593	23.0
16	金	ごはん 牛乳	こんにやくチャプチェ わかめスープ		こめ, あぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, わかめ, とうふ	こんにやく, にんじん, たまねぎ, なら, エリンギ, しめじ, えのき	552	20.2
19	月	(ごはん) 牛乳	ハヤシライス ツナサラダ		こめ, じゃがいも, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ツナ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, キャベツ, きゅうり, コーン	685	22.8
20	火	ごはん 牛乳	メルルーサのなんばんづけ ひじきのにもの		こめ, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, メルルーサ, とりにく, ひじき, あげ, ちくわ	たまねぎ, にんじん, ピーマン, いんげん, こんにやく	627	27.0
21	水	(ごはん) 牛乳	とりそぼろごはん わかめのみそしる		こめ, さとう	ぎゅうにゅう, とりひきにく, とうふ, あげ, わかめ	ほししいたけ, にんじん, ほうれんそう, たまねぎ, えのき	620	32.4
22	木	コッペパン 牛乳	マカロニのクリームに ブロッコリーのサラダ		パン, マカロニ, 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	しめじ, たまねぎ, にんじん, コーン, えだまめ, ブロッコリー, きゅうり, キャベツ	667	29.1
26	月	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
27	火	(ごはん) 牛乳	キーマカレー コールスローサラダ		こめ, あぶら	ぎゅうにゅう, ぎゅうひきにく, ぶたひきにく, だいず	たまねぎ, にんじん, コーン, キャベツ, きゅうり	746	27.5
28	水	ごはん 牛乳	だいこんのそぼろに ごまずあえ		こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, ぎゅうひきにく, ちくわ, かまぼこ	だいこん, にんじん, たまねぎ, いんげん, こんにやく, キャベツ, きゅうり	564	21.9
29	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, パイン, もも	637	22.5

※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」

平均	635	25.4
小学校3・4年基準	650	21~33