

学校給食献立予定表

2024年3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 金	ごはん 牛乳	とりにくのレモンソース かきたまじる、おひたし	さんしょくゼリー	こめ、あぶら、さとう、さんしょくゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、とうふ	レモン、はくさい、ほうれんそう、えのき、にんじん、ねぎ	730	32.0	
4 月	(ごはん) 牛乳	カツカレー コールスローサラダ	すだちゼリー	こめ、じゃがいも、あぶら、すだちゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、コーン	792	24.2	
5 火	ごはん 牛乳	さけのしおやき、とさあえ ひじきとだいずのもの		こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく、ひじき、だいず、あげ	はくさい、ほうれんそう、にんじん、いんげん、こんにゃく	593	31.4	
6 水	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、こんにゃく、キャベツ、きゅうり	600	25.7	
7 木	コッペパン 牛乳	ビーフシチュー コーンとえだまめのサラダ	おいわいケーキ(中)	パン、じゃがいも、さとう、あぶら、ケーキ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム、コーン、えだまめ、きゅうり	723	28.0	
8 金	(ごはん) 牛乳	ぎゅうどん、ゆかりあえ みそしる		こめ、さとう	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、とうふ、あげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんにゃく、はくさい、きゅうり、だいこん	612	24.8	
11 月	ごはん 牛乳	ぶたにくのしょうがいため すましじる		こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、とうふ	たまねぎ、にんじん、こまつな、エリンギ、たけのこ、ねぎ	614	28.9	
12 火	(ごはん) 牛乳	キーマカレー ツナサラダ		こめ	ぎゅうにゅう、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、だいず、ツナ	たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、きゅうり	730	30.3	
13 水	ごはん 牛乳	さばのしおやき、ごまあえ ぶたじる		こめ、さとう	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく、とうふ、あげ	はくさい、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう	624	30.0	
14 木	コッペパン 牛乳	やきハンバーグ はくさいとベーコンのスープ	おいわいケーキ(小) パックケチャップ	パン、ケーキ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ(ぶたにく・とりにく)、ベーコン	キャベツ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	635	27.1	
15 金	ごはん 牛乳	とうふとキムチのスープに バンバンジーサラダ		こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、とりにく	にんじん、はくさい、もやし、チンゲンサイ、キムチ、キャベツ、きゅうり	612	28.7	
18 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、グリーンピース、コーン、キャベツ、きゅうり	616	19.0	
19 火	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろに わかめのすのもの		こめ、じゃがいも、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぎゅうひきにく、ちくわ、わかめ、ちりめん	たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにゃく、キャベツ、きゅうり	605	24.3	
21 木	コッペパン 牛乳	ポトフ フルーツポンチ		パン、じゃがいも、ゼリー、さとう	ぎゅうにゅう、ウインナー	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、えだまめ、いんげん、みかん、パイナップル、おうとう	624	21.4	
※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	651	26.8
							小学校3・4年基準	650	21~33