

# 学校給食献立予定表

令和6年4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	ハヤシライス フルーツポンチ		こめ, じゃがいも, さとう, あぶら, ゼリー	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, みかん, パイン, もも	745	19.1
10	水	ごはん 牛乳	さばのみそに、とさあえ わかたけじる	おいわいクレープ	こめ, さとう, クレープ	ぎゅうにゅう, さば, わかめ, とうふ	はくさい, こまつな, たけのこ, えのき	632	29.9
11	木	コッペパン 牛乳	ミートボールのケチャップあんかけ やさいスープ		パン, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, にくだんご(ぶたにく・とりにく), ベーコン	たけのこ, ピーマン, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, はくさい, ねぎ, コーン	701	26.5
12	金	ごはん 牛乳	きんぴらごぼう ごまあえ		こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, ちくわ, かまぼこ	ごぼう, にんじん, いんげん, こんにやく, はくさい, ほうれんそう	540	19.9
15	月	ごはん 牛乳	にくじゃが ちりめんのすのもの	ふりかけ	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, わかめ	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	582	22.9
16	火	ごはん 牛乳	さけのしおやき、おひたし みそしる		こめ, さとう, じゃがいも	ぎゅうにゅう, さけ, とうふ, あげ	はくさい, ほうれんそう, にんじん, たまねぎ, ねぎ, えのき	564	28.4
17	水	(ごはん) 牛乳	ポークカレーライス フルーツヨーグルト		こめ, じゃがいも	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ヨーグルト	たまねぎ, にんじん, えだまめ, みかん, パイン, もも	705	20.1
18	木	コッペパン 牛乳	ハンバーグ、ゆでやさい コンソメスープ	パックケチャップ	パン	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, にんじん, たまねぎ, コーン, はくさい, ねぎ	648	27.4
19	金	ごはん 牛乳	とりにくのねぎソース、きゅうりづけ ふしめんじる		こめ, あぶら, さとう, ふしめん	ぎゅうにゅう, とりにく, あげ	ねぎ, きゅうり, たまねぎ, にんじん, はくさい, ほししいたけ	692	26.8
22	月	ごはん 牛乳	ぎょうざ はっぼうさい		こめ, さとう, あぶら, ぎょうざ(かわ:こむぎこ)	ぎゅうにゅう, ぎょうざ(ぶたにく), ぶたにく	はくさい, たまねぎ, にんじん, たけのこ, チンゲンサイ, エリンギ, ほししいたけ	565	19.0
23	火	(ごはん) 牛乳	ぎゅうそぼろごはん すましじる	あおりんごゼリー	こめ, さとう, ゼリー	ぎゅうにゅう, ぎゅうひきにく, とうふ, わかめ	にんじん, ほししいたけ, ほうれんそう, えのき, たけのこ	630	29.2
24	水	ごはん 牛乳	メルルーサのなんぼんづけ ひじきのにももの		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	612	27.0
25	木	こがたパン 牛乳	ミートソーススパゲティー コールスローサラダ		パン, スパゲティ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, ぎゅうひきにく, ぶたひきにく	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, えだまめ, トマト, キャベツ, きゅうり, コーン	707	30.9
26	金	ごはん 牛乳	しゅうまい、もやしのナムル マーボーどうふ		こめ, あぶら, さとう, しゅうまい(かわ:こむぎこ)	ぎゅうにゅう, しゅうまい(ぶたにく), とうふ, ぶたひきにく	もやし, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, たけのこ, にら	657	26.7
30	火	ごはん 牛乳	とりにくとあつあげのにももの ごまずあえ	ふりかけ	こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, あつあげ, 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	649	27.4
							平均	642	25.4
※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」							小学校3・4年基準	650	21～33