

学校給食献立予定表

令和6年 4月

三好市東祖谷学校給食共同調理場

日	曜	献立名			食品名			エネルギー	タンパク質
					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	kcal	g
								小学生	中学生
8	月	ポークカレー 牛乳	フルーツゼリーよせ	ふくしんづけ	ごはん、油、じゃがいも、白玉、カクテルゼリー	牛乳、ぶた肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、だいこん、パイナップル、もも、みかん	794	25.8
								991	31.5
9	火	ごはん 牛乳	いかときぬ厚揚げのもの 小松菜とわかめのにびたし	ふりかけ	ごはん、さとう	牛乳、さけ、いか、あつあげ、天ぷら、わかめ、かつお節	こんにゃく、だいこん、にんじん、えだまめ、こまつな、えのき	595	24.9
								731	30.3
10	水	菜の花ごはん 牛乳	魚の梅照り焼き けんちん汁	お祝いクレープ	ごはん、油、さとう、かたくり粉、デザート	牛乳、たまご、さわら、とうふ、油あげ	のざわな、梅干し、にんじん、だいこん、あおねぎ	721	27.8
								896	34.1
11	木	ごはん 牛乳	肉じゃが ちりめんキャベツ		ごはん、じゃがいも、さとう、ごま、ごま油	牛乳、牛肉、ちくわ、ちりめん	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、いんげん、キャベツ、だいこん	662	25.9
								819	31.7
12	金	黒糖パン 牛乳	スパゲティナポリタン グリーンサラダ		こくとうばん、スパゲッティ、油、コーン、さとう、オリーブオイル	牛乳、ぶた肉、ベーコン、粉チーズ、ハム	にんじん、たまねぎ、ピーマン、エリンギ、キャベツ、ブロッコリー	634	23.0
								783	27.9
15	月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 パンサンスー		ごはん、さとう、春雨、ごま油	牛乳、とうふ、ぶた肉、みそ、たまご、ハム	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、あおねぎ、キャベツ	698	28.7
								866	35.3
16	火	ごはん 牛乳	メルルーサのなばん漬け ゆかり和え 厚揚げのみそ汁		ごはん、小麦粉、かたくり粉、油、さとう	牛乳、メルルーサ、あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、しそ、はくさい	612	27.9
								754	34.2
17	水	ごはん 牛乳	肉だんごと野菜のうま煮 切り干し大根のツナ和え		ごはん、さとう、油、ごま	牛乳、ぶた肉、とり肉、うずらのたまご、シーチキン	たまねぎ、にんじん、たけのこ、こんにゃく、えだまめ、干し大根、こまつな	662	24.6
								819	30.0
18	木	セルフホット ドッグ 牛乳	ウインナー ポイルキャベツ クリームシチュー	ケチャップ & マスタード	コッペパン、じゃがいも、コーン、バター	牛乳、ウインナー、とり肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えだまめ	638	21.5
								788	26.0
19	金	ごはん 牛乳	キャベツメンチカツ 春にんじんのサラダ わかたけ汁	ソース	ごはん、パン粉、油、コーン、マヨネーズ、ごま、さとう	牛乳、とり肉、シーチキン、わかめ、かまぼこ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、あおねぎ、えのき	636	17.3
								785	20.5
23	火	ごはん 牛乳	とうふとえびのチリソース バンバンジー	ドレッシング	ごはん、油、さとう、かたくり粉、ドレッシング	牛乳、とうふ、えび、とり肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、にんにく、きゅうり、もやし	623	33.5
								769	41.5
24	水	ごはん 牛乳	からあげ そくせき漬け みそかき玉汁		ごはん、かたくり粉、油	牛乳、とり肉、たまご、みそ	にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのき、あおねぎ	654	25.7
								808	31.3
25	木	五目とりめ 牛乳	サバのしょうが煮 すまし汁	いちご	ごはん、さとう	牛乳、とり肉、油あげ、さば、とうふ、わかめ、かまぼこ	しめじ、ごぼう、にんじん、グリーンピース、ねぎ、いちご	623	19.4
								768	23.1
26	金	食パン 牛乳	ツナとポテトのチーズ焼き ミネストローネ	黒豆きな粉 ペースト	食パン、ジャム、じゃがいも、コーン、マヨネーズ、オリーブオイル	牛乳、シーチキン、チーズ、ベーコン	たまねぎ、パセリ、にんじん、トマト、キャベツ、にんにく	655	16.2
								810	19.0
30	火	わかめごはん 牛乳	高野豆腐と野菜の卵とじ 春キャベツのごまず和え		ごはん、さとう、ごま	牛乳、わかめ、高野とうふ、ぶた肉、たまご、油あげ	にんじん、たまねぎ、いんげん、キャベツ	656	26.3
								811	32.2
※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。								平均(小学校)	658 24.6
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(中学校)	813 29.9