

学校給食献立予定表

2024年5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	水	(ごはん) 牛乳	チキンライス コンソメスープ		こめ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりこく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、コーン、キャベツ	632	20.8
2	木	コッペパン 牛乳	とうにゅうシチュー グリーンサラダ		パン、じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン、とうにゅう、ハム	たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	645	24.3
7	火	ごはん 牛乳	やきにくソテー もずくスープ		こめ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、にら、ねぎ	547	22.0
8	水	ごはん 牛乳	とりこくのレモンソース、ゆでやさい みそしる		こめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりこく、とうふ、あげ	レモン、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう	703	28.5
9	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	644	22.6
10	金	ごはん 牛乳	さけのしおやき、ゆかりあえ けんちんじる		こめ	ぎゅうにゅう、さけ、とりこく、とうふ、あげ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほししいたけ	547	29.8
13	月	(ごはん) 牛乳	ポークカレーラス えだまめサラダ		こめ、じゃがいも、さとう、あぶら	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、きゅうり、えだまめ、コーン	683	21.7
14	火	ごはん 牛乳	さわらのごまみそかけ こうやどうふのたまごとじ		こめ、さとう	ぎゅうにゅう、さわら、とりこく、こうやどうふ、たまご、ちくわ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、いんげん	707	36.7
15	水	(ごはん) 牛乳	ビビンバ とうふスープ		こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ	にんじん、ほうれんそう、もやし、えのき、ねぎ、たまねぎ	608	24.0
16	木	コッペパン 牛乳	じゃがいものチーズやき やさいスープ	いちごジャム	パン、じゃがいも、マヨネーズ、さとう、いちごジャム	ぎゅうにゅう、ハム、チーズ、ベーコン	にんじん、えだまめ、コーン、キャベツ、たまねぎ	693	25.7
17	金	ごはん 牛乳	まーぼーどうふ ハムとキャベツのすのもの		こめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、ハム	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、にら、キャベツ、きゅうり	628	27.4
20	月	ごはん 牛乳	じゃがいものそばろに ごまあえ		こめ、じゃがいも、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ちくわ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにゃく、ほうれんそう、はくさい	605	22.6
21	火	ごはん 牛乳	にこみハンバーグ、ゆでやさい はるさめスープ		こめ、さとう、はるさめ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ(ぶたにく・とりこく)	えのき、エリンギ、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、ねぎ	611	22.6
22	水	ごはん 牛乳	きんぴらごぼう すだちすあえ		こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ちくわ、ちりめん	ごぼう、にんじん、いんげん、こんにゃく、キャベツ、きゅうり	552	21.6
23	木	コッペパン 牛乳	とりこくのトマトに コーンサラダ		パン、じゃがいも、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりこく	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、キャベツ、コーン、きゅうり	630	26.0
24	金	(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、あぶら、セリ、さとう	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、みかん、パイン、もも	674	17.6
27	月	ごはん 牛乳	ぶたにくとキャベツのみそいため 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、ぶたにく、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、ほしだいこん、きゅうり	564	21.4
28	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、ひじき、とりこく、あげ、ちくわ	たまねぎ、にんじん、いんげん、ごぼう、こんにゃく	616	27.1
29	水	ごはん 牛乳	さばのしおやき、きゅうりあえ ちくぜんに		こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、さば、とりこく、ちくわ	きゅうり、ごぼう、にんじん、たけのこ、しいたけ、いんげん、こんにゃく	601	28.2
30	木	こがたパン 牛乳	ごもくうどん ツナサラダ	りんごジャム	パン、うどん、りんごジャム	ぎゅうにゅう、あげ、ツナ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	588	20.9
31	金	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、えだまめ、キャベツ、きゅうり	693	28.4
							平均	626	24.8
							小学校3・4年基準	650	21~33

※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」