

学校給食献立予定表

令和6年5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			
1	水	ごはん 牛乳	イワシのうめ煮 キュウリの土佐和え きんぴらごぼう		ごはん、さとう	牛乳、いわし、かつお節	きゅうり、にんじん、すだち、こんにゃく、ごぼう、れんこん、いんげん	697	25.6
								806	27.9
2	木	三色丼 牛乳	豆腐のみそ汁	かしわ餅	ごはん、さとう、油、デザート	牛乳、ぶた肉、とり肉、たまご、とうふ、油あげ、みそ	たまねぎ、しょうが、いんげん、えだまめ、にんじん、しめじ、ねぎ	757	32.0
								942	39.6
7	火	ごはん 牛乳	絹厚揚げと野菜の煮物 すだち酢和え	のり佃煮	ごはん、さとう、油	牛乳、あつあげ、とり肉、天ぷら、のりつくだに	れんこん、にんじん、こんにゃく、いんげん、キャベツ、きゅうり、すだち	610	22.8
								752	27.7
8	水	ごはん 牛乳	八宝菜 はるまき		ごはん、油、さとう、かたくり粉	牛乳、ぶた肉、いか、えび、うずらのたまご	しょうが、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ	725	38.3
								901	47.7
9	木	たけのこごはん 牛乳	やきししやも どさんこ汁		ごはん、さとう、じゃがいも、コーン、油	牛乳、油あげ、ししやも、ぶた肉、みそ	たけのこ、にんじん、きぬさや、たまねぎ、もやし、しょうが、にんにく	587	26.1
								722	31.9
10	金	ロールパン 牛乳	焼きうどん ごぼうサラダ		バターロール、うどん、さとう、コーン、マヨネーズ、ごま	牛乳、天ぷら、ぶた肉、かつお節、青のり、シーチキン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、きゅうり	582	17.6
								716	20.9
13	月	ハヤシライス 牛乳	マセアンサラダ		ごはん、じゃがいも、さとう、バター、コーン、マヨネーズ	牛乳、牛肉、ハム、チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、えだまめ、パプリカ、きゅうり	747	26.8
								930	32.8
14	火	ごはん 牛乳	きびなごのフライ ゆかり和え 吉野汁		ごはん、かたくり粉	牛乳、きびなご、とり肉、油あげ	キャベツ、もやし、しそ、にんじん、だいこん、しめじ、あおねぎ	613	18.3
								756	21.8
15	水	キムタクごはん 牛乳	中華スープ	バナナ	ごはん、ごま油、ごま、コーン	牛乳、ぶた肉	キムチ、たまねぎ、にんじん、にら、だいこん、もやし、ほうれん草、バナナ	652	21.6
								806	26.0
16	木	ごはん 牛乳	さわらのごまみそがけ おひたし とりだいこん		ごはん、さとう、ごま、油、かたくり粉	牛乳、さわら、みそ、とり肉、あつあげ	キャベツ、こまつな、にんじん、しょうが、だいこん、ねぎ	765	36.4
								939	43.6
17	金	むぎ麦ごはん 牛乳	ぶた肉のしょうが焼き ふしめん汁		ごはん、おしむぎ、油、さとう、ふしめん	牛乳、ぶた肉、みそ、油あげ、なると	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、しいたけ、あおねぎ	638	26.5
								788	32.5
20	月	ごはん 牛乳	ハンバーグトマトソース 野菜スープ		ごはん、さとう、バター、じゃがいも、コーン	牛乳、ぶた肉、とり肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、キャベツ、チンゲンサイ	675	22.6
								840	27.6
21	火	ごはん 牛乳	はんぺんの新緑揚げ アスパラのごま和え 豚汁		ごはん、小麦粉、米粉、油、ごま、さとう、さつまいも	牛乳、はんぺん、青のり、たまご、ぶた肉、みそ	パセリ、キャベツ、アスパラガス、にんじん、ごぼう、はくさい	628	22.8
								775	27.6
22	水	ごはん 牛乳	焼きビーフン 中華サラダ		ごはん、ビーフン、ごま油、油、さとう	牛乳、ぶた肉、いか、えび、わかめ、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、たけのこ、こまつな、もやし	627	26.0
								774	31.8
23	木	ココアあげパン 牛乳	ベーコンと白菜のスープ ツナサラダ	クリームソーダ 風ゼリー	コッペパン、ココア、油、ごま油、ごま、さとう、デザート	牛乳、ベーコン、シーチキン	はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	640	12.9
								791	14.7
24	金	ごはん 牛乳	肉団子の甘酢あんかけ 三色ナムル		ごはん、油、さとう、かたくり粉、ごま、ごま油	牛乳、ぶた肉、とり肉、ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、たけのこ、ほうれん草、もやし	607	21.6
								748	26.1
27	月	ごはん 牛乳	とんこつラーメン シューマイ ピリ辛きゅうり		ごはん、中華めん、コーン、小麦粉、さとう、ごま、ごま油	牛乳、ぶた肉、みそ、豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、あおねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり	678	29.9
								840	36.9
28	火	ごはん 牛乳	さかな魚のマヨネーズ焼き 梅おほか和え とりごぼう汁		ごはん、マヨネーズ、パン粉	牛乳、さわら、粉チーズ、はんぺん、かつお節、とり肉、油あげ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、梅干し、ごぼう、にんじん、しめじ、あおねぎ	699	32.1
								853	38.1
29	水	ごはん 牛乳	とり肉とこんにゃくのみそ煮 カニカマの酢のもの		ごはん、さとう、油	牛乳、とり肉、みそ、かまぼこ、わかめ	しょうが、こんにゃく、いんげん、にんじん、たまねぎ、れんこん、きゅうり、キャベツ	618	23.2
								761	28.2
30	木	食パン 牛乳	とうもろこしグラタン ポトフ コールスローサラダ	いちごジャム	食パン、ジャム、じゃがいも、コーン、マヨネーズ、さとう	牛乳、ウインナー、ハム	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース、キャベツ、きゅうり	719	15.4
								918	18.2

※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。

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(小学校)	663	24.9
平均(中学校)	818	30.1