

学校給食献立予定表

令和6年5月

三好市学校給食センター

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	筑前煮 酢のもの	ふりかけ	こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう ちりめん とりく ちくわ わかめ	にんじん れんこん きゅうり いんげん キャベツ こんにやく ごぼう	577	22.6
2	木	コッペパン 牛乳	肉団子のケチャップ煮 ゆで野菜 じゃがいもとウインナーの スープ	ブルーベリージャム	パン じゃがいも さとう ジャム	ぎゅうにゅう ウインナー にくだんご(ぶた・とり)	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん	673	27.5
7	火	ごはん 牛乳	そぼろ牛丼 さくらすまし汁	マスカットゼリー	こめ さとう マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ わかめ かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん えのき ほしだいこん ねぎ	615	24.3
8	水	菜めしごはん 牛乳	たけのこのきんぴら ちぐさあえ		こめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう くきわかめ とりく てんぷら ちりめん	たけのこ ごぼう こまつな いんげん キャベツ コーン にんじん こんにやく あおな	558	22.0
9	木	コッペパン (横切り込み) 牛乳	フィッシュサンド ポイルキャベツ 押し麦スープ	ノンエッグタルタルソース	パン パンこ おしむぎ ノンエッグタルタルソース こむぎこ てんぷら あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい	685	18.8
10	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 ばんさんすう		こめ はるさめ さとう てんぷら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム みそ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし にんじん グリンピース	639	27.5
13	月	ごはん 牛乳	カレーライス アスパラガスのサラダ	ごまドレッシング	こめ じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにく	たまねぎ にんじん コーン アスパラガス えだまめ キャベツ きゅうり	673	22.6
14	火	ごはん 牛乳	さばのみそ煮 おひたし ひじきの炒め煮		こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう さば みそ とりく だいたい、ひじき てんぷら あぶらあげ	こまつな こんにやく キャベツ にんじん いんげん	670	26.9
15	水	ごはん 牛乳	はんべんの新緑揚げ 新じゃがのみそ汁 はりはり漬け		こめ てんぷら さとう ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう はんべん とうふ あぶらあげ みそ	ほしだいこん きゅうり ねぎ にんじん こんにやく パセリ	604	20.6
16	木	キャロット パン 牛乳	野菜グラタン ゆでブロッコリー 具だくさんスープ		パン じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン	ブロッコリー コーン しめじ たまねぎ たけのこ きゅうり ほうれんそう にんじん	633	21.0
17	金	ごはん 牛乳	高野豆腐の煮物 梅おかかあえ	のり佃煮 四国ゼリー	こめ じゃがいも さとう しこゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ とりく かつおぶし のりつくだに こうやどうふ はんべん	にんじん キャベツ きゅうり えだまめ かりかりうめ	634	27.1
20	月	ごはん 牛乳	ハンバーグのごまみそかけ すまし汁 そえ野菜		こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう みそ とうふ わかめ ハンバーグ(ぶた・とり)	キャベツ コーン ねぎ たけのこ えのき	616	26.0
21	火	ごはん 牛乳	チリソース煮 むしシューマイ もやしときゅうりのナムル		こめ ごまあぶら さとう てんぷら シューマイ(かわ・こむぎこ)	ぎゅうにゅう ウインナー シューマイ(ぐ・ぶた) とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ もやし グリンピース きゅうり	680	23.5
22	水	ごはん 牛乳	メルルーサのすだち風味 みそ汁 即席漬け		こめ てんぷら こめこ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	キャベツ えのき ねぎ たまねぎ にんじん	605	25.0
23	木	コッペパン 牛乳	ポークビーンズ わかめサラダ	青じそドレッシング 粒みかんジャム	パン さとう ジャム じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん コーン しろいんげんまめ きゅうり キャベツ えだまめ	610	26.4
24	金	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが焼き ふしめん汁		こめ さとう ふしめん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なたと みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン しょうが しいたけ	628	26.9
27	月	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 ゆず酢あえ	こんぶと抹茶ふりかけ	こめ じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめん ちくわ ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく キャベツ こまつな	610	24.5
28	火	ごはん 牛乳	鶏肉のレモンソース かきたま汁 彩り野菜		こめ てんぷら さとう あぶら こめこ	ぎゅうにゅう なたと とりく とうふ たまご	キャベツ えのき ねぎ	670	30.2
29	水	ごはん 牛乳	厚揚げのホイコーロー 中華あえ		こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ みそ	ピーマン たまねぎ にんじん ほうれんそう たけのこ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	616	26.0
30	木	小型パン 牛乳	ミートスパゲティ グリーンサラダ	みしょうかん イタリアンドレッシング	パン ドレッシング スパゲティ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり みしょうかん コーン ブロッコリー	678	27.5
31	金	ごはん 牛乳	さわらの西京焼き 鶏ごぼう汁 ごまきゅうり		こめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりく みそ とうふ さわら	きゅうり こんにやく ごぼう にんじん ねぎ	601	27.9
材料の購入、その他の理由による献立の変更をご了承ください。									
* 5月の地元産食材は、米・牛乳・キャベツ・ねぎ・たまねぎ・こまつな です。							平均	632	25
							小学校中学年基準	650 kcal	21~31g