

学校給食献立予定表

平成31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 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			
7	火	ごはん 牛乳	ちくわの2色揚げ 即席漬け 田舎汁		米 小麦粉 油 さとう	牛乳 ちくわ 油揚げ みそ	もやし キャベツ だいこん にんじん ごぼう 小松菜	621	21.5
8	水	バターロール 牛乳	鶏肉のトマト煮 アスパラソテー	ジャム	バターロール 油 さとう バター ジャム	牛乳 とり肉 大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ にんにく アスパラ キャベツ コーン	635	28.3
9	木	少なめごはん 牛乳	しょうゆラーメン キャベツの酢の物	ふりかけ	米 中華めん ごま油 さとう ごま	牛乳 豚肉 わかめ ちくわ ちりめん	たけのこ もやし にんじん はくさい コーン ねぎ キャベツ きゅうり	639	24.6
10	金	ごはん 牛乳	たけのこのうま煮 土佐和え	オレンジゼリー	米 さとう ゼリー	牛乳 牛肉 ちくわ 厚揚げ 油揚げ	たけのこ にんじん こんにゃく いんげん キャベツ もやし 小松菜 コーン	618	23.6
13	月	ごはん 牛乳	豆腐の中華煮 バンバンジー		米 でんぷん 油	牛乳 豆腐 豚肉 いか とり肉	たまねぎ にんじん たけのこ 小松菜 いんげん しょうが にんにく きゅうり もやし	617	28.2
14	火	ごはん 牛乳	さわらの味噌マヨネーズ焼き スナッフエンドウと卵のサラダ		米 マヨネーズ 油 ごま油 さとう ごま	牛乳 さわら みそ 卵 シーチキン	たまねぎ キャベツ スナッフエンドウ にんじん	683	29.1
15	水	ごはん 牛乳	焼き肉ソテー 豆腐のみそ汁		米 油	牛乳 牛肉 豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく いんげん しめじ ねぎ	610	21.5
16	木	ごはん 牛乳	和風ハンバーグ ちぐさし和え		米 さとう ごま	牛乳 牛肉 豚肉 きんし卵 油揚げ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 こんにゃく しいたけ	640	23.2
17	金	ごはん 牛乳	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 小松菜と卵のスープ		米 じゃがいも さとう ごま	牛乳 豚肉 卵 豆腐	にんじん たまねぎ いんげん しょうが 小松菜 もやし	613	22.1
20	月	こんにゃくごはん 牛乳	さばのみぞれ煮 若竹汁		米 さとう	牛乳 油揚げ さば わかめ 豆腐 こんぶ	こんにゃく 枝豆 たけのこ にんじん しいたけ	617	28.2
21	火	ごはん 牛乳	酢豚 春雨スープ		米 でんぷん 油 さとう 春雨 ごま	牛乳 豚肉 うずら卵 わかめ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 小松菜	683	29.1
22	水	ごはん 牛乳	鶏とこんにゃくのみそ煮 ゆず酢和え		米 じゃがいも さとう ごま	牛乳 とり肉 ちくわ みそ	こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ もやし コーン ゆず	610	21.5
23	木	ヘルシーピラフ 牛乳	クリームビーンズスープ	焼きプリンタルト	米 バター 油 じゃがいも タルト	牛乳 ひじき とり肉 ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース コーン しめじ	640	23.2
24	金	ごはん 牛乳	豆腐のそぼろ煮 小松菜のおひたし		米 じゃがいも 油 さとう でんぷん ごま	牛乳 豆腐 とり肉 ちりめん	にんじん たまねぎ いんげん 小松菜 キャベツ	613	22.1
27	月	ごはん 牛乳	ひじきと野菜のかき揚げ バンサンスウ		米 さつまいも 小麦粉 油 春雨 さとう ごま油	牛乳 ひじき ちりめん 卵 きんし卵 ハム	にんじん たまねぎ コーン いんげん キャベツ	605	28.8
28	火	ごはん 牛乳	キャベツと豚肉のみそ炒め わかめのすまし汁		米 さとう ごま油 油 焼きふ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ こんぶ	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん しょうが 白ネギ ねぎ にんじん	663	23.7
29	水	ハヤシライス 牛乳	ブロッコリーサラダ		米 じゃがいも バター マヨネーズ	牛乳 牛肉 ハム	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ コーン	657	25.8
30	木	ごはん 牛乳	じゃがいもの煮物 はりはり漬け		米 じゃがいも さとう 油	牛乳 とり肉 厚揚げ	にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ 干し大根 キャベツ もやし	685	24.4
31	金	ごぼうの炊き込みごはん 牛乳	いわしの梅煮 ふしめん汁		米 ふしめん	牛乳 油揚げ いわし なると	ごぼう にんじん ねぎ 小松菜	602	25.9

※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	634	25.0
小学校3・4年基準	650	26 (21~ 32.5)