

学校給食献立予定表

2019年 5月

三好市三野学校給食センター

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			
7	火	ごはん 牛乳	あつあげのうまに ごまあえ	のりつくだに	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにくのり あつあげ てんぶら	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん キャベツ コーン	612	22.0
8	水	ごはん 牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト		こめ あぶら じゃがいも さとう ゼリー ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく ビーンスビュール ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ みかん パイナップル もも	692	19.9
9	木	きりこみ コッペパン 牛乳	セルフツナサンド (ツナサラダ・マヨネーズ・チーズ) グリーンスープ	パックマヨネーズ スティックチーズ	パン あぶら バター じゃがいも こめ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ベーコン ビーンスビュール	きゅうり たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ グリーンピース	786	29.7
10	金	ごはん 牛乳	あじのなんばんづけ あおなのみそしる	おいわい だんご	こめ かたくりこ あぶら さとう だんご	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ	にんじん ピーマン たまねぎ こまつな えのき ねぎ	674	27.4
13	月	ごはん 牛乳	はんぺんのしんちゃあげ とさあえ とんじる		こめ あぶら こむぎこ こめこ さとう	ぎゅうにゅう はんぺん たまご かつおぶし ぶたにく とうふ	ちゃば キャベツ しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こんにやく しめじ	632	23.6
14	火	ごはん 牛乳	あつあげの ちゅうかみそいため ナムル		こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	にんにく しょうが キャベツ パプリカ たまねぎ 夕顔 エリンギ モヤシ にんじん きゅうり	610	23.1
15	水	ごはん 牛乳	ちくぜんに じゃこあえ		こめ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ちりめん	たけのこ しいたけ にんじん れんこんこんにやく ごぼう キャベツ いんげん	566	21.1
16	木	こがたパン 牛乳	あいずみにんじんオムレツ ゆでやさい マカロニのクリームに	パック ケチャップ	パン あぶら バター マカロニ こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ビーンスビュール オムレツ(たまご)	にんじん たまねぎ えだまめ コーン キャベツ	721	29.2
17	金	ごはん 牛乳	いわしのうめに きゅうりのごまあえ キャベツのみそしる		こめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわし はんぺん あつあげ	きゅうり コーン キャベツ えのき たまねぎ にんじん ねぎ	594	22.4
20	月	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろに とさずあえ		こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく おからペースト てんぶら かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ	601	20.9
21	火	ごはん 牛乳	さわらのてりやき ひじきのもの		こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら ひじき とりにく あぶらあげ ちくわ	しょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん	627	28.5
22	水	ごはん 牛乳	ぶたにくの みそしょうがいため わかたけじる		こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな たけのこ ねぎ	592	24.7
23	木	ココア あげぼん 牛乳	しんたまねぎの ミネストローネ ドレッシングあえ		パン あぶら ココア さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ	キャベツ にんにく トマト たまねぎ にんじん パセリ	634	21.4
24	金	ごはん 牛乳	はっぼうさい むしぎょうざ(2ヶ) きゅうりのナムル		こめ あぶら さとう ごま ぎょうざ(かわ:こむぎこ) ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ(ぐ:ぶた)	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ エリンギ きゅうり	629	22.2
27	月	ごはん 牛乳	ハンバーグみぞれあんかけ おひたし とうふのみそしる		こめ さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ちりめん ハンバーグ(とり・ぶた) ワカ とうふ あぶらあげ	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ えのき ねぎ	633	25.9
28	火	ごはん 牛乳	さばのみそに ほしだいこんのもの	のりふりかけ	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば てんぶら	ほしだいこん にんじん たまねぎ いんげん	645	22.2
29	水	ごはん 牛乳	さんしょくどんのぐ (そぼろ・たまご・おひたし) もずくのすましじる	みかんゼリー	こめ あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご もずく おからペースト とうふ	ほうろれんそう もやし にんじん えのき ねぎ	621	23.7
30	木	こがたパン 牛乳	カレーうどん コーンサラダ		パン うどん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ こまつな コーン	620	22.4
31	金	ごはん 牛乳	とりとこんにやくのみそに すだちずあえ		こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちりめん わかめ	しょうがこんにやく いんげん にんじん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	612	23.1
							平均	637	#N/A
							小学校3・4年基準	650	24 (21-32)

※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。

★今月の給食献立紹介★

- 9日(木) 新緑を感じさせる淡い緑色のスープです。グリーンピースを使いました。
- 10日(金) 新天皇即位をお祝いして、紅白団子が登場します。
- 13日(月) 三好市産の新茶を衣に使った新茶揚げです。色と香りを楽しんで。
- 15日(水) 福岡県の郷土料理「筑前煮」。地元では「がめ煮」と呼ばれます。
- 16日(木) 藍住町産の香にんじんをたっぷり使ったオムレツです。
- 22日(水) 旬のたけのことわかめを使ったすまし汁です。かつおだしの風味を感じて。

＜今月の地産地消＞

こめ・キャベツ・ねぎ
こまつな・ほうれんそう
たまねぎ・チンゲンサイ
ちゃば・なましいたけ



生育状況等により使用できない場合もあります。

毎月19日は「食育の日」・毎月24日は「にし阿波野菜デー」