

学校給食献立予定表

2019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		
7	火	ごはん 牛乳	肉じゃが わかめの酢の物	紅白団子 ふりかけ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、だんご	牛乳、ぎゅうにく、てんぷら、わかめ	たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにゃく、キャベツ、きゅうり	652	21.2
8	水	ごはん 牛乳	さばの塩焼き、豚汁 青菜のごまあえ		こめ、さとう、ごま	牛乳、さば、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	はくさい、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	623	30.2
9	木	コッペパン 牛乳	五目ビーフン 肉団子の甘酢あんかけ		パン、ビーフン、あぶら、ごまあぶら、さとう	牛乳、ぶたにく、にくだんご(とりにく・ぶたにく)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ、にら	673	27.2
10	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 すだち酢あえ		こめ、あぶら、さとう、でんぶん	牛乳、ぶたにく、とうふ、ちりめん	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、キャベツ	601	26.9
13	月	ごはん 牛乳	ビビンバ わかめスープ	パイン	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま	牛乳、ぶたにく、わかめ、とうふ	しょうが、れんこん、こまつな、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、パイン	619	23.4
14	火	ごはん 牛乳	とり肉とこんにゃくのみそ煮 キャベツとハムのごま酢あえ	のり佃煮	こめ、さとう、ごま	牛乳、とりにく、あつあげ、のりつくだに、ハム	にんじん、こんにゃく、れんこん、いんげん、しょうが、キャベツ、きゅうり	629	25.8
15	水	ごはん 牛乳	あじのなんばん漬 きんぴらごぼう		こめ、でんぶん、あぶら、さとう、ごまあぶら	牛乳、あじ、ぎゅうにく、てんぷら	たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、こんにゃく	658	29.7
16	木	コッペパン(切) 牛乳	カレーミートソースサンド コンソメスープ		パン、あぶら、さとう	牛乳、ぶたにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン	603	25.0
17	金	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 こんぶとハムのサラダ		こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、あぶら	牛乳、ぎゅうにく、てんぷら、ハム、こんぶ、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん、コーン、キャベツ、きゅうり	623	23.5
20	月	ごはん 牛乳	焼きハンバーグ、ゆで野菜 春雨スープ	ケチャップソース	こめ、はるさめ	牛乳、ハンバーグ(ぶたにく・とりにく)、ベーコン	キャベツ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	651	22.4
21	火	ごはん 牛乳	さわらのゆずみそかけ ひじきの煮物		こめ、さとう、ごま	牛乳、さわら、とりにく、ひじき、あぶらあげ、てんぷら	ごぼう、いとこんにゃく、にんじん、いんげん	633	29.5
22	水	ごはん 牛乳	焼き肉ソテー もずくスープ	すだちゼリー	こめ、あぶら、ごまあぶら、ゼリー	牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく、とうふ、もずく	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのき、ねぎ	621	23.8
23	木	コッペパン 牛乳	とうふの中華風煮 パンパンジーサラダ	マーガリン	パン、さとう、ごまあぶら、でんぶん、マーガリン	牛乳、とうふ、ぶたにく、とりにく	ほししいたけ、たまねぎ、たけのこ、グリーンピース、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり	657	30.7
24	金	ごはん 牛乳	メンチカツ、ゆで野菜 けんちん汁	パックソース	こめ、メンチカツ(パンこ)、あぶら、さつまいも	牛乳、メンチカツ(ぶたにく・とりにく)、とりにく、とうふ、あぶらあげ	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	755	27.8
27	月	ごはん 牛乳	豚肉と厚揚げのピリ辛いため 干し大根の酢の物	ふりかけ	こめ、さとう、ごまあぶら	牛乳、ぶたにく、あつあげ、ハム	たまねぎ、にんじん、こまつな、ほしだいこん、きゅうり	673	29.5
28	火	ごはん 牛乳	ハヤシライス グリーンサラダ		こめ、じゃがいも、さとう	牛乳、ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、フロコリー、キャベツ、きゅうり、コーン	625	19.5
29	水	ごはん 牛乳	あじのフライ、ゆで野菜 ふしめん汁	パックソース	こめ、あじフライ(パンこ)、あぶら、そうめん	牛乳、あじ、あぶらあげ	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ	624	26.0
30	木	コッペパン 牛乳	とり肉のトマト煮 ツナサラダ		パン、じゃがいも、さとう	牛乳、とりにく、ツナ	しめじ、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、にんじん、キャベツ	636	27.7
31	金	ごはん 牛乳	牛肉とピーマンの炒めもの ゆず酢あえ	味付けのり	こめ、あぶら、さとう	牛乳、ぎゅうにく、ハム、のり	しょうが、エリンギ、しめじ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ	564	23.9

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。

<p>* 5月の地元産食材は、米・きゅうり・じゃがいも・小松菜・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ねぎ・白菜・大根・ピーマン・にら・ほうれん草 です。</p>	平均	638kcal	26g
	小学校中学年基準	650 kcal	21~31g