

学校給食献立予定表

2019年5月

三好市下名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	カレーピラフ 牛乳	キャベツとベーコンのスープ かしわもち	こめ、あぶら、だんご	ぎゅうにゅう、ウィンナー、ベーコン	ピーマン、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、コーン、パセリ	670	18.6	
8	水	ごはん 牛乳	あつあげとだいこんのもの こんぶあえ	こめ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、あつあげ、 こんぶ	だいこん、にんじん、いんげん、 キャベツ、きゅうり	586	24.1	
9	木	コッペパン 牛乳	キャロットオムレツ、ゆでやさい コーンスープ	ジャム パックケチャップ	パン、あぶら、じゃがいも、 いちごジャム	ぎゅうにゅう、たまご、ひきにく、と うにゅう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 コーン、パセリ	723	24.9
10	金	ごはん 牛乳	サワラのこうみやき キャベツのごまあえ	ふりかけ	こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、さわら ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、きゅうり	572	27.8	
13	月	ごはん 牛乳	にこみハンバーグ、ゆでやさい ほうれんそうのスープ		こめ、さとう	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、ベーコン	たまねぎ、しめじ、キャベツ、に んじん、ほうれんそう、コーン	648	23.6
14	火	たけのこごはん 牛乳	サケのしおやき とうふのみそしる		こめ、さとう	ぎゅうにゅう、あげ、さけ、とうふ	たけのこ、にんじん、はくさい、 だいこん、ねぎ	584	33.0
15	水	ごはん 牛乳	ちくぜんに アスパラガスのごまあえ		こめ、あぶら、さとう、ゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ	ごぼう、にんじん、れんこん、ほ しいたけ、たけのこ、いんげ ん、アスパラ、キャベツ	628	22.3
16	木	あんパン 牛乳	しんじゃがのポトフ かいそうサラダ		あんパン、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ウィンナー、わか め、ひじき、ツナ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 コーン、パセリ、きゅうり	696	23.9
17	金	ごはん 牛乳	ニラタマいため だいずとじゃこのいりに		こめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、だ いず、ちりめん	たけのこ、にんじん、たまねぎ、 にら、ほしいたけ	689	33.0
20	月	ごはん 牛乳	とりとこんにゃくのみそに すのもの		こめ、さとう	ぎゅうにゅう、あつあげ、とりにく、 うずらたまご、かまぼこ、わかめ	たけのこ、いんげん、にんじん、 キャベツ、きゅうり	617	25.8
21	火	むぎごはん 牛乳	きんぴらごぼう おかかあえ	あじつけのり	こめ、おしむぎ、さとう	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、だいず、 のり	にんじん、ごぼう、たけのこ、い んげん、キャベツ、ほうれんそう	556	24.1
22	水	ごはん 牛乳	ぎゅうどん すましじる		こめ、さとう	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、とうふ、 かまぼこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、みつ ば、えのき	600	27.3
23	木	丸パン(切) 牛乳	つくりましょう！ツナサンド もやしのスープ	スライスチーズ	パン、じゃがいも、マヨネー ズ	ぎゅうにゅう、ツナ、チーズ、ベー コン	きゅうり、にんじん、キャベツ、も やし、たまねぎ、コーン、パセリ	691	25.8
24	金	すくねごはん 牛乳	やきそば かきたまスープ		こめ、めん、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あおのり、 たまご	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、こまつな、たけのこ、 ほしいたけ	652	25.6
27	月	ごはん 牛乳	にくどうふ ごまずあえ	れいとうパン	こめ、やきふ、あぶら、さ とう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	たまねぎ、はくさい、にんじん、 ねぎ、もやし、キャベツ、ほうれ んそう、パン	607	23.6
28	火	ごはん 牛乳	チキンカレー フルーツヨーグルト	ふくしんづけ	こめ、じゃがいも、あぶら、 さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、グリーンピー ス、ふくしんづけ、パン、みかん、 もも、バナナ	730	20.5
29	水	ごはん 牛乳	ししゃもフライ、ゆでやさい にくだんごスープ	パックソース	こめ、あぶら、はるさめ	ぎゅうにゅう、ししゃも、にくだんご	キャベツ、ブロッコリー、にんじ ん、たまねぎ、はくさい	613	24.7
30	木	こがたパン 牛乳	おやこうどん ブロッコリーサラダ		パン、うどん	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ハ ム	たまねぎ、にんじん、ほしいた け、ねぎ、きゅうり、キャベツ、ブ ロッコリー	627	26.8
31	金	ごはん 牛乳	ぶたにくのケチャップいため やさいスープ		こめ、さとう、バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベー コン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 たけのこ、チンゲンサイ、キャ ベツ、コーン	612	23.7
							平均	637	25.2
							小学校3・4年基準	650	21～33

※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」