

学校給食献立予定表

小松島産

令和5年7月

日	曜	献立名	材 料						1食あたり kcal たんぱく質 g
			主に体の組織をつくるもの(赤)		主に体の調子を整えるもの(緑)		主にエネルギーになるもの(黄)		
			1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀物 いも類 砂糖	6群 油脂	
3	月	ごはん 牛乳 味かつおふりかけ 豚肉のしょうが炒め 干し大根のツナ和え	豚肉 まぐろ水煮	牛乳 かつおふりかけ	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ キャベツ しめじ しょうが きゅうり 切干し大根	米 砂糖	油 ごま	699 27.7
4	火	米粉パン 牛乳 いかのかりん揚げ ミニトマト 五目スープ	いか 豆腐 ベーコン	牛乳	ミニトマト 小松菜 にんじん	しょうが コーン キャベツ たまねぎ きくらげ	米粉パン 片栗粉	油	698 30.8
5	水	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ煮 春雨の酢の物	豚肉 ちくわ 厚揚げ みそ 枝豆 ハム	牛乳	にんじん	しょうが こんにゃく たけのこ ごぼう こんにゃく きゅうり	米 春雨 砂糖	油 ごま	741 27.8
6	木	米粉パン 牛乳 パンプキンポターージュ 肉団子	鶏肉 肉団子	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ しめじ	米粉パン 米粉	バター 生クリーム	724 30.0
7	金	ごはん 牛乳 タラと枝豆のごまがらめ おくら入りそうめん汁 セタゼリー	たら 油揚げ 枝豆 みそ	牛乳	にんじん おくら ねぎ	しょうが たまねぎ	米 片栗粉 マスケットゼリー そうめん 砂糖	油 ごま	764 30.3
10	月	ごはん 牛乳 豚キムチ 揚げ餃子	豚肉 ちくわ ぎょうざ	牛乳	小松菜 にら にんじん	キムチ たまねぎ たけのこ 白菜	米	油 ごま油	770 26.0
11	火	米粉パン 牛乳 豆腐とえびのチリソース バンバンジー	豆腐 えび 枝豆 ささみフレーク	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり 干しいたけ しょうが にんにく コーン たけのこ	米粉パン 片栗粉 砂糖	油 ドレッシング	701 32.6
12	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 即席漬け ひじきの炒め煮	さば みそ 油揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 塩昆布 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり こんにゃく	米 砂糖	油 ごま油 ごま	817 33.4
13	木	小型米粉パン 牛乳 焼きそば フルーツ杏仁 レーズンクリーム	豚肉 いか フィッシュカツ かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ	みかん パイン 黄桃 キャベツ たまねぎ	米粉パン 中華めん 砂糖 ゼリー 杏仁豆腐 レーズンクリーム	油	860 27.6
14	金	中華丼(ごはん) 牛乳 干し大根のナムル	豚肉 えび ハム うすら卵	牛乳	にんじん 小松菜	きくらげ しょうが コーン たまねぎ 白菜 たけのこ 切干し大根 きゅうり	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	728 29.2
18	火	小型米粉ココアパン 牛乳 五目うどん コーンサラダ プリン	鶏肉 油揚げ かまぼこ ハム	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	米粉ココアパン プリン うどん	油 ドレッシング	746 26.5
19	水	ごはん 牛乳 徳島県産太刀魚フライ ソース ポイル野菜 沢煮椀	太刀魚 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	キャベツ こんにゃく ごぼう 干しいたけ	米	油	717 24.4
20	木	米粉パン 牛乳 煮込みハンバーグ こぶき芋 ABCスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜 パセリ	たまねぎ しめじ コーン しいたけ	米粉パン マカロニ 砂糖 じゃがいも	油	722 27.8

※ 材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 収穫などの都合により、産地も変更する場合があります。