

学校給食献立予定表

○ 小松島産

令和5年8.9月

日 曜	献立名	材 料						1食分 kcal ナトリウム g
		主に体の組織をつくるもの(肉)		主に体の骨子を整えるもの(緑)		主にエネルギーになるもの(炭)		
		1群 魚 肉 卵 豆 豆腐 肉	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	
31 木	小型米粉パン 牛乳 なすとひき肉のスパゲティ コーンサラダ	豚肉 ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん ビーマン トマトピューレ	たまねぎ セロリ しめじ コーン キャベツ きゅうり	スパゲティ 米粉パン	油 ドレッシング	709 27.1
1 金	カレーライス (ごはん) 牛乳 フルーツカクテル	豚肉 枝豆	牛乳 スkimミルク	にんじん	たまねぎ にんにく セロリ みかん パイン 黄桃	米) じゃがいも ゼリー	油 カレールー	804 22.8
4 月	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 春巻き	豚肉 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キムチ たまねぎ はくさい たけのこ	米) じゃがいも ごま 油 ごま油	843 25.4	
5 火	米粉パン 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 チーズオムレツ アイス	鶏肉 大豆 チーズオムレツ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	米粉パン じゃがいも 砂糖 アイス	バター	726 31.8
6 水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きゅうりの土佐和え 野菜と大豆の磯煮	さば みそ 鶏肉 かつおぶし 大豆 ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが きゅうり ごぼう こんにゃく	米) 砂糖 じゃがいも	油	853 35.3
7 木	米粉パン 牛乳 チョコペースト (大豆) 野菜炒め ジャーマンポテト	豚肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	チンゲンサイ にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ	米粉パン じゃがいも チョコペースト	油 バター	728 24.9
8 金	ごはん 牛乳 ちくわの2色揚げ 豚汁	ちくわ 卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	ごぼう えのきだけ	米) 小麦粉 米粉 さつまいも	油	772 28.3
11 月	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 中華風酢の物	厚揚げ 豚肉 枝豆 みそ ハム	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ にんにく 干ししいたげ しょうが きゅうり	米) 片栗粉 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	803 28.9
12 火	小型米粉パン 牛乳 冷やし中華 コーンシュウマイ ミニトマト	ハム 卵 コーンしゅうまい	牛乳	にんじん ミニトマト	きゅうり キャベツ	米粉パン ラーメン	ごま油 ごま	751 26.0
13 水	ハヤシライス (ごはん) 牛乳 ヨーグルト コールスローサラダ	牛肉 豚肉 枝豆 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	たまねぎ しめじ セロリ にんにく キャベツ コーン	米) 小麦粉	バター ドレッシング	816 27.2
14 木	米粉コーヒーパン 牛乳 鮭チーズフライ ボイル野菜 押し麦入り野菜スープ	鮭チーズフライ ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ コーン しめじ	米粉パン) 大麦	油	733 26.6
15 金	ごはん 牛乳 五目きんぴら 厚焼き卵 小松菜のじゃこ和え	豚肉 大豆 厚焼き卵	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 さやいんげん	ごぼうこんにゃく キャベツ	米) 砂糖	油 ごま ごま油	765 30.8
19 火	米粉パン 牛乳 白身魚のトマトソース 五目スープ レモンカスターダルト	メルルーサ ベーコン	牛乳	トマト パセリ にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく コーン キャベツ しめじ きくらげ	米粉パン) 砂糖 米粉) 片栗粉 レモンカスターダルト	油	746 27.2
20 水	中華丼 (ごはん) 牛乳 ナムル	豚肉 えび うすらたまご ハム	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ 白菜 きくらげ しょうが きゅうり コーン	米) 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	709 28.7
21 木	米粉パン 牛乳 ホクピース ひじきサラダ	豚肉 大豆 白いんげん まぐろ水煮	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく きゅうり) レモン果汁	米粉パン) じゃがいも 砂糖	バター ドレッシング	753 35.3
22 金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 ごま和え 胚芽ふりかけ	高野豆腐 鶏肉 枝豆 さつまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ 干ししいたげ キャベツ	米) じゃがいも 砂糖 胚芽ふりかけ	ごま	713 30.1
25 月	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のみそ炒め 切干大根の酢の物	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん ビーマン ねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ ヤングコーン しょうが 切干大根 きゅうり	米) 砂糖	油 ごま	734 28.7
26 火	米粉パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 れんこんサラダ	鶏肉 枝豆 ハム	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ れんこん きゅうり) コーン レモン果汁	米粉パン) マカロニ	油 ドレッシング	719 28.3
27 水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとちくわの酢の物	豚肉 枝豆 ちくわ	牛乳 ちりめん	にんじん	たまねぎこんにゃく キャベツ) きゅうり) ゆず酢	米) じゃがいも 砂糖	油 ごま	725 26.0
28 木	セルフハンバーガー (ハンバーガー・ボイルキャベツ・チーズ) 牛乳 ポテトスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	米粉パン) 砂糖 じゃがいも	油	772 30.7
29 金	ごはん 牛乳 さわらの南蛮漬け すまし汁 お月見団子	さわら 豆腐	牛乳 わかめ	ビーマン にんじん 小松菜	たまねぎ 干ししいたげ	米) 片栗粉 米粉 砂糖 お月見団子	油	769 28.0

* 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。