

# 学校給食献立予定表

○ 小松島産

令和5年10月

日	曜	献立名	材 料						1人あたり kcal タボク質 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	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月	三色丼(ごはん) ひじきの炒め煮 牛乳	鶏肉 大豆 卵 さつまいも がんもどき	牛乳 小魚 海藻 ひじき	小松菜 にんじん さやいんげん	しょうが こんにゃく	米 砂糖	ごま 油	767 35.6
3	火	米粉パン 牛乳 オイスターソース炒め 大学芋	豚肉	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ	米粉パン 春雨 砂糖 さつまいも	油 ごま	820 24.6
4	水	カレーライス(ごはん) フルーツミックス 牛乳	豚肉 枝豆	牛乳 スキムミルク	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	832 24.9
5	木	小型米粉パン 牛乳 皿うどん 干し大根のツナ和え クリームゴールド	豚肉 いか うずらたまご まぐろ水煮	牛乳	にんじん きぬさや 小松菜	はくさい たまねぎ きゅうり 切干大根	米粉パン 砂糖 皿うどん 片栗粉 クリームゴールド	油 ごま	855 32.5
6	金	ごはん 牛乳 タラと大豆の甘みそ和え 沢煮椀	たら 大豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 ねぎ にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	772 33.8
11	水	ごはん ふりかけ(かつお) いわすのかぼすレモン煮 牛乳 土佐和え かぼちゃのそぼろ煮	いわすのかぼすレモン煮 かつおぶし 豚肉 厚揚げ 鶏肉 かつおふりかけ	牛乳	小松菜 かぼちゃ さやいんげん にんじん	キャベツ こんにゃく たまねぎ	米 砂糖	油	801 34.0
12	木	きなこ揚げパン マカロニスープ チーズオムレツ ベーコン 牛乳 ミルメーク(コーヒー)	チーズオムレツ ベーコン きな粉	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	たまねぎ しめじ	米粉パン 砂糖 グラニュー糖 じゃが芋 ミルメーク マカロニ	油	730 23.4
13	金	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ かきたま汁 ポイルブロッコリー	ハンバーグ 豆腐 ちくわ 卵	牛乳	ブロッコリー ねぎ にんじん	たまねぎ えのき しょうが	米 砂糖	ごま	760 32.1
16	月	ごはん 牛乳 さつま芋のかき揚げ ソース 根菜のみそ汁	みそ 大豆 卵 油揚げ	牛乳 ちりめん ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう 大根 しめじ	米 片栗粉 さつまいも 小麦粉	油	765 23.6
17	火	米粉パン 牛乳 野菜のスープ煮 ごぼうと豆のサラダ	鶏肉 ウインナー 枝豆 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ ごぼう コーン	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	696 31.0
18	水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ささみと野菜のゆかり和え	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 赤しそ グリーンピース ねぎ	たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが たけのこ キャベツ きゅうり	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	737 31.7
19	木	米粉パン 牛乳 【食育の日】 鮭チーズフライ ポイルキャベツ 豚肉と春雨の炒め物	鮭チーズフライ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 にら	キャベツ しめじ たまねぎ 白菜 たけのこ きくらげ	米粉パン 春雨	油	732 30.9
20	金	ごはん 牛乳 親子丼(ごはん) 牛乳 肉団子 ヨーグルト	鶏肉 卵 ちくわ 肉団子	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	米 砂糖	ごま	798 35.4
23	月	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 具だくさんみそ汁	鶏肉 豆腐 大豆 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	ごぼう しめじ たまねぎ	米 片栗粉 砂糖	油	828 32.2
24	火	米粉パン 牛乳 米粉シチュー コーンサラダ	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	米粉パン 米粉 じゃがいも	バター ドレッシング 生クリーム	702 29.2
25	水	ごはん 牛乳 しそひじき さばの生姜煮 キャベツの塩昆布和え 荻わかめのきんぴら	鯖 豚肉 枝豆 さつまあげ	牛乳 ちりめん 荻わかめ 塩昆布 しそひじき	にんじん	しょうが ごぼう キャベツ きゅうり こんにゃく	米 砂糖	油 ごま ごま油	844 31.7
26	木	米粉ココアパン 牛乳 アメリカンドッグ ポトフ ケチャップ	ウインナー 卵 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 大根 キャベツ	米粉ココアパン 小麦粉 じゃがいも ホットケーキミックス	油	810 31.7
30	月	ごはん 牛乳 ベビーチーズ 豚肉と大根の煮物 ひじきのすだち酢和え	豚肉 うずらたまご ちくわ	牛乳 ひじき ちりめん ベビーチーズ	にんじん さやいんげん	大根 しょうが こんにゃく きゅうり すだち酢	米 砂糖	油 ごま	744 29.1
31	火	セルフコロッケ(かぼちゃコロッケ、ポイルキャベツ) ミネストローネ さつま芋と栗のタルト	ベーコン	牛乳	かぼちゃコロッケ パセリ にんじん トマトビュレ ブロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ にんにく セロリ	米粉パンズパ さつまいもと栗のタルト 砂糖 マカロニ	油	856 21.6

※ 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。