2024年

5月

学校給食予定献立表

小松島産

実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量							
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群								
1	水	ごはん 牛乳 回鍋肉 コーンシュウマイ	豚肉 みそ コーンしゅうま い	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが にんにく	米 砂糖 片栗粉	油	725	28.1	18.4	2.2				
2	木	小型パン 牛乳 スパゲティナポリタン ココロコ豆サラダ	ベーコン だいた	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン トマトピューレー	たまねぎ しめじ セロリー にんにく 枝豆 きゅうり コーン	米粉パン スパゲッティ	油	686	27.7	19.2	3.0				
7	火	米粉コッペパン 牛乳 ハンバーグきのこソース 押し麦入り野菜スープ こどもの日ゼリー	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ エリンギ 干ししいたけ コーン	米粉パン おおむぎ こどもの日ゼリー	油	744	24.8	26.6	3.5				
8	水	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ささみと野菜のゆかり和え	豚肉 厚揚げ うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな 赤じそ	たまねぎ こんにゃく しょうが キャベツ	米 砂糖	油	746	30.2	23.8	1.8				
9	木	米粉コッペパン 牛乳 白身魚のすだちソース ポイル野菜 実だくさんスープ チョコペースト (大豆)	メルルーサ ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな	すだち果汁 キャベツ コーン たまねぎ きくらげ しめじ	米粉パン 米粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 チョコ大豆ク リーム	726	28.0	26.0	3.5				
10	金	ごはん 牛乳 親子丼 切り干し大根のツナ和え	鶏肉 ちくわ 卵 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ しいたけ 切干大根	米 砂糖	白ごま	660	30.7	14.4	2.0				
13	月	ごはん 牛乳 カレーライス ハムサラダ	豚肉 ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ にんにく 枝豆 コーン キャベツ きゅうり	米 じゃがいも カレールウ	油 マヨネー ズ	853	28.9	31.5	2.5				
14	火	米粉コッペパン 牛乳 八宝菜 揚げ春巻き	豚肉 いか うずら卵 春巻	牛乳	にんじん	たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ しょうが	米粉パン 片栗粉	油	803	28.6	38.0	3.1				
15	水	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 キャベツの塩昆布和え かきたま汁	豆腐 ちくわ 卵 いわしのおかか 煮	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米	ごま油	691	28.5	20.8	2.1				
16	木	ココア揚げパン 牛乳 オムレツ ミニトマト レタスチャウダー	オムレツ 鶏肉	牛乳	ミニトマト にんじん	たまねぎ コーン レタス	米粉パン 砂糖 じゃがいも ポタージュの素	油 バター ココア	776	28.3	29.1	2.9				
17	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスウ	豆腐 豚肉 みそ ハム	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ 枝豆 干ししいたけ きゅうり にんにく しょうが	米 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま油 白ごま	787	31.0	25.1	2.8				
20	月	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 土佐和え 胚芽ふりかけ	高野豆腐 鶏肉 ちくわ 卵 かつおぶし	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ 枝豆 干ししいたけ キャベツ	米 砂糖		708	32.3	17.2	2.4				
21	火	米粉コッペパン 牛乳 酢豚 フルーツ杏仁	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ もも みかん パイナップ	米粉パン 片栗粉 砂糖 杏仁豆腐	油	793	27.9	27.1	2.8				
22	水	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 きゅうりのかおり漬け けんちん汁	さば 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり ごぼう だいこん 干ししいたけ こんにゃく	米 砂糖	ごま油 白ごま	747	34.9	23.6	3.2				
23	木	米粉コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ	豚肉 だいた	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	米粉パン じゃがいも 砂糖	バター ドレッシング	714	30.2	25.4	3.2				
24	金	ごはん 牛乳 焼き肉 手作りふりかけ	豚肉 みそ かつおぶし	牛乳 ちりめん 塩昆布	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく りんご	米 砂糖	油 白ごま ごま油	727	30.1	20.6	2.4				
27	月	ごはん 牛乳 鶏とこんにゃくのみそ煮 小松菜のじゃこ和え	鶏肉 ちくわ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん ごまつな	こんにゃく たけのこ 枝豆 しょうが キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油 白ごま ごま油	698	30.8	14.7	2.5				
28	火	米粉コッペパン 牛乳 ニギスのフライ ポイルキャベツ ソース 野菜スープ ミルクメーカー (コーヒー)	ニギスフライ ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ はくさい しめじ コーン	米粉パン じゃがいも ミルクメーカー	油	684	24.1	20.0	3.3				
29	水	ごはん 牛乳 中華丼 ナムル レモンカスタードタルト	豚肉 えび うずら卵 ハム	牛乳	にんじん ごまつな	たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ しょうが もやし コーン	米 片栗粉 砂糖 レモンカスタード タルト	油 白ごま ごま油	812	30.7	25.6	1.8				
30	木	米粉小型コッペパン 牛乳 五目うどん ごぼうサラダ チーズ	鶏肉 油揚げ まぐろ水煮	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン レモン果汁	米粉パン うどん 砂糖	ドレッシング	717	31.2	23.0	3.3				
31	金	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 具だくさんみそ汁	鶏肉 だいた 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ごまつな ねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ しめじ	米 片栗粉 砂糖	油	771	32.2	24.3	2.3				
給食回数 21 回									平均栄養量				741	29.5	23.5	2.7
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。									基準栄養量				830	30.0	25.1	2.5