

2024年

6月

学校給食予定献立表

小松島市産

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		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群								
3	月	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ポイルキャベツ ひじきの炒め煮	ハンバーグ さつまあげ がんもどき だいず	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ こんにゃく	米 砂糖	白ごま油	816	31.5	26.4	2.9				
4	火	米粉コッパパン 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 大根サラダ 黒豆きなこクリーム	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー トマトピューレー	たまねぎ 枝豆 しめじ だいこん(きゅうり)	米粉パン じゃがいも 砂糖 黒豆きなこクリーム	油 ドレッシング	670	28.0	20.7	3.5				
5	水	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 揚げ餃子 青りんごゼリー	豚肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん こまつな なら	キムチ たまねぎ キャベツ たけのこ	米 青りんごゼリー	油 ごま油	838	26.6	28.9	2.4				
6	木	米粉コッパパン 牛乳 ドライカレー ひじきサラダ	豚肉 レンズ豆	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ	米粉パン 砂糖	バター ドレッシング	718	26.7	26.4	3.3				
7	金	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 きゅうりの塩昆布和え 五目きんぴら	いわしの梅煮 豚肉 だいず	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	きゅうり ごぼう こんにゃく	米 砂糖	ごま油 油 白ごま	755	31.6	24.0	1.4				
10	月	ごはん 牛乳 徳島ビビンバ丼 わかめスープ	豚肉 みそ たまご 豆腐	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん こまつな ねぎ	しょうが れんこん 干しいたけ すだち果汁 たまねぎ コーン	米 砂糖 春雨	油 白ごま ごま油	747	27.9	23.6	2.9				
11	火	米粉コッパパン 牛乳 ポトフ ミートキャロットオムレツ	鶏肉 ミートキャロットオ ムレツ	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 キャベツ	米粉パン じゃがいも		607	27.9	17.7	2.9				
12	水	ごはん 牛乳 徳島県産ハモフライ ポイルキャベツソース ふしめん汁	ハモフライ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ 干しいたけ	米 ふしめん	油	717	26.1	19.4	2.5				
13	木	小型米粉コッパパン 牛乳 ちりめんときのこの和風スパゲ ティ コールスローサラダ ヨーグルト	ベーコン ハム	牛乳 ちりめん ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えのきたけ 干しいたけ キャベツ コーン	米粉パン スパゲッティ	バター ドレッシング	699	27.4	18.1	3.3				
14	金	ごはん 牛乳 親子煮 ひじきのすだち酢和え	鶏肉 がんもどき 卵 ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり すだち果汁	米 砂糖 片栗粉	白ごま	691	29.7	17.8	2.2				
17	月	ごはん 牛乳 鶏肉のネギソース 豚汁	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが だいこん ごぼう こんにゃく	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 白ごま	775	36.2	22.7	2.2				
18	火	米粉コッパパン 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 ブロッコリーのサラダ クリームゴールド	豚肉 ハム	牛乳 ひじき	にんじん こまつな なら ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きくらげ コーン	米粉パン 春雨 砂糖	油 ドレッシング クリームゴールド	770	25.6	31.1	2.8				
19	水	ごはん 牛乳 タコライス マカロニスープ	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン こまつな	しいたけ たまねぎ にんにく きくらげ	米 砂糖 マカロニ	油	735	26.6	20.0	2.0				
20	木	米粉コッパパン 牛乳 白身魚のトマトソースかけ 洋風煮	メルルーサ 鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん こまつな	たまねぎ にんにく 枝豆	米粉パン 米粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 生クリーム	705	33.1	24.6	2.9				
21	金	ごはん 牛乳 肉じゃが 切り干し大根の酢の物 ソフトひじき	豚肉	牛乳 ちりめん わかめ ひじきふりかけ	にんじん	たまねぎ 枝豆 切干大根(きゅうり) こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖	油 白ごま	708	27.8	16.2	2.5				
24	月	ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 大豆とちりめんの揚げ煮 抹茶ふりかけ	豚肉 うずら卵 だいず	牛乳 ちりめん ふりかけ	にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく しょうが	米 砂糖 片栗粉	油 白ごま	795	32.2	28.0	2.5				
25	火	米粉コッパパン 牛乳 肉団子 野菜のスープ煮	肉だんご 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ 枝豆	米粉パン じゃがいも	白ごま油	683	30.4	21.0	3.6				
26	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きゅうりのカリカリ梅和え 沢煮椀	さば みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 ちりめん	こまつな にんじん	しょうが(きゅうり)梅 こんにゃく ごぼう だいこん 干しいたけ	米 砂糖		718	33.6	20.8	3.6				
27	木	小型米粉コッパパン 牛乳 焼きそば フルーツミックス	豚肉 かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ みかん パイナップル もも	米粉パン やきそば 麺 ゼリー 砂糖	油	783	26.6	22.3	3.0				
28	金	ごはん 牛乳 ハヤシライス ごぼうと豆のサラダ プリン	豚肉 だいず	牛乳	にんじん トマトピューレー グリーンピース	たまねぎ しめじ 枝豆 にんにく ごぼう コーン	米 小麦粉 砂糖 プリン	バター ドレッシング	867	28.5	27.0	2.3				
給食回数 20 回									平均栄養量				740	29.2	22.8	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