

令和元年 6月

学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付		献立				食品群			栄養量								
日	曜	スプ ン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネ ルギー	小蛋 白質	中エネ ルギー	中蛋 白質				
3	月		ごはん		にくじゃが あじフライ (ソース)	エービーシー スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 あじフライ	白飯 油 マカロニ じゃが芋 白滝 三温糖	人参 もやし キャベツ 小松菜 さやいんげん	657	24.6	813	28.1				
4	火	○	ごはん		ちゅうかどん パオズ ひゅがなつみかんゼリー		牛乳 豚肉 えび いか づすら卵 パオズ	白飯 油 きび砂糖 澱粉 ごま油 日向夏みかんゼリー	にんにく 生姜 人参 筍 玉葱 キャベツ	704	29.5	866	35.0				
5	水		じごなうどん		アスパラガスとコーンのソテー ささかまのいそべあげ	なすの かけじる	牛乳 豚肉 ベーコン 油揚げ 笹かま 青のり	地粉うどん ごま油 ごま 油 薄力粉	人参 大根 茄子 長葱 小松菜 アスパラガス コーン チンゲン菜 キャベツ	664	26.7	826	34.0				
6	木	○	ごはん		そぼろごはんのぐ するめ	さつまじる	牛乳 味噌 豚肉 卵そぼろ するめ	白飯 油 さつまいも 砂糖	人参 ごぼう 玉葱 大根 長葱 枝豆 生姜	648	27.8	829	33.6				
7	金		ごはん		とびうおフィーレたつたあげ ごぼうサラダ (ドレッシング) のりふりかけ	とさんこじる	牛乳 豆腐 味噌 とび魚竜田揚げ のりふりかけ	白飯 油 じゃが芋 香りごまドレッシング	にんにく もやし 人参 長葱 玉葱 コーン キャベツ ごぼう 胡瓜	626	25.0	771	30.4				
10	月	○	ソフト フランスパン		イタリアンサラダ (ドレッシング・クルトン) スパニッシュオムレツ ぬるチーズ	ポーク ビーンズ	コーヒ牛乳 ベーコン チーズソース 豚肉 大豆 スパニッシュオムレツ クルトン イタリアンドレッシング	ソフトフランスパン 油 じゃが芋 きび砂糖 クルトン イタリアンドレッシング	にんにく 人参 玉葱 カットトマト パセリ キャベツ 胡瓜 赤ピーマン	641	24.6	729	28.4				
11	火		ごはん		ひじきのごもくに いわしのうめに	じゃがいも みそじる	牛乳 豆腐 味噌 大豆 豚肉 わかめ ひじき さつま揚げ いわし梅煮	白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 砂糖	小松菜 人参 長葱 さやいんげん	614	26.8	831	34.7				
12	水		ホット ちゅうか めん		ナムル (ドレッシング) あげきょうざ	わかめ ラーメン	牛乳 豚肉 なると わかめ 餃子	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油 韓国ナムルドレッシング	にんにく 生姜 人参 コーン キャベツ もやし 長葱 チンゲン菜 には	665	24.9						
13	木	○	ごはん		ひがしまつやまやきとりごはん あじまんじゅう	ひがしまつやま やさいスープ	牛乳 油揚げ 蒲鉾 豚肉 味噌 あじまんじゅう	白飯 きび砂糖 ごま油 ごま	長葱 人参 大根 キャベツ 干し椎茸 りんごピューレ 小松菜 にんにく 生姜	657	28.2						
14	金	○	むぎごはん		きりぼしだいこんのサラダ (ドレッシング)	なつやさい カレー	牛乳 豚肉 シュレッドチーズ 脱脂粉乳	麦ご飯 きび砂糖 油 パンパンジードレッシング	南瓜 茄子 スズキニ 玉葱 人参 青ピーマン 生姜 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン にんにく 切干大根	626	19.5	813	23.9				
17	月		ごはん		ぶたにくとこんぶのいりに 小・てりやきチキン 中・厚焼き卵 中・原宿ドッグ	とうふの すましじる	牛乳 豆腐 なると 豚肉 昆布 油揚げ 照り焼きチキン 厚焼き卵	白飯 油 蒟蒻 砂糖 原宿ドッグ	長葱 人参 大根 小松菜	621	27.5	852	31.9				
18	火	○	チーズパン		スパゲティイタリアン やきウイナー フルーツポンチ		牛乳 豚肉 粉チーズ ウイナー ベーコン レバー入りウイナー	チーズパン スパゲティ 油 寒天缶 ダイスりんごゼリー	人参 玉葱 セロリー みかん缶 りんご缶 バイン缶 ミックスフルーツ (りんご・白桃・黄桃・洋梨)	778	29.7	912	35.6				
19	水		「しょくいくのひ：えひめけんのりょうり」 ごはん		じゃこてん れいとうみかん	ぼっかけじる	牛乳 鶏肉 豆腐 じゃこ天	白飯 油 砂糖 蒟蒻	人参 ごぼう 干し椎茸 長葱 玉葱 みかん	614	25.4	797	32.8				
20	木		ごはん		チンジャオロースー さいのくにねぎしおまんじゅう	はるさめ スープ	牛乳 豆腐 豚肉 彩の国ねぎ塩まんじゅう	白飯 春雨 ごま油 油 きび砂糖 澱粉	人参 玉葱 キャベツ にら コーン 生姜 筍 ピーマン	648	24.8	864	32.1				
21	金		わかめごはん		あげざかなのやさいあんかけ 小・アーモンドござかな 中・カルシウムウエハース	こんさいの ごまじる	牛乳 豆腐 味噌 スズキ澱粉付き アーモンド小魚	わかめご飯 じゃが芋 ごま 油 ごま油 澱粉 カルシウムウエハース	人参 ごぼう 大根 長葱 小松菜 生姜 玉葱 もやし ピーマン	638	28.1	783	29.1				
24	月		ごはん		キムタクごはんのぐ 小・フライドポテト 中・ハムチーズカツ (ソース)	とうふと かいばしらの スープ	牛乳 鶏肉 豆腐 ホタテ貝柱 豚肉 ハムチーズカツ	白飯 油 澱粉 ごま油 ナチュラルカットポテト	人参 チンゲン菜 大根 玉葱 長葱 白菜キムチ つぼ漬け	617	20.2	884	30.4				
25	火	○	ごはん		マーボーなすどうふ はるまき		牛乳 豆腐 豚肉 味噌 春巻	白飯 油 ごま油 澱粉 砂糖	人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 茄子 チンゲン菜	708	21.5	869	26.3				
26	水	○	じごなうどん		小・たこやき 中・ツナとポテトのわふうフライ すいか	カレー なんばん	牛乳 鶏肉 油揚げ なると たこやき ツナとポテトの和風フライ	地粉うどん 油 澱粉 きび砂糖	人参 玉葱 長葱 小松菜 すいか	720	25.6	837	29.8				
27	木	○	コッパパン スライス		スラッピージョー ヨーグルト	やさいスープ	牛乳 レバー入りウイナー 豚肉 ヨーグルト	コッパパン 油 じゃが芋 きび砂糖 パン粉	人参 キャベツ 玉葱 コーン もやし 小松菜 にんにく グリンピース	606	26.9	847	36.8				
28	金		ごはん		いりどり かじきのたつたあげ	わかめの みそじる	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 鶏肉 厚揚げ かじきの竜田揚げ	白飯 蒟蒻 砂糖 油	人参 長葱 玉葱 ごぼう れんこん 筍	636	30.7	785	35.5				
20回										平均栄養量				654	25.9	828	31.6
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。										栄養基準量				640	18~32	820	25~40