

令和3年度 5月 学校給食献立表

善通寺市・琴平町・多度津町学校給食センター

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal 年中 小4 中2			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)				
6 (木)		ダイシモチごはん	さわらの南部焼き きゅうりとたくあんの あえもの 豆腐とわかめのみそ汁 かしわもち(小・中) ぶどうゼリー(幼)	米 砂糖 ダイシモチ でんぷん かしわもち ゼリー	ごま	さわら 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり たくあん たまねぎ	500 664 768
7 (金)		小型 ミルクパン (小・中)	ペペロンチーノ ポテトサラダ 揚げ抹茶ピーンズ マヨネーズタイプドレッシング	パン スパゲッティ じゃがいも でんぷん 砂糖	オリーブ油 ドレッシング 油	まぐろ水煮 ベーコン 大豆 きな粉	牛乳 ちりめんじゃこ	グリーンアスパガ にんじん 抹茶	たまねぎ にんにく きゅうり	427 676 794
10 (月)		ごはん (委託)	すずきのねぎソースかけ キャベツのレモン酢漬け なめこのみそ汁 甘夏みかん	米 でんぷん 小麦粉 砂糖	油 ごま油	すずき 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん	しょうが きゅうり キャベツ レモン なめこ たまねぎ 甘夏みかん	518 673 840
11 (火)		牛丼 幼のみ	もやし ごまドレッシングあえ ミニトマト 青りんごゼリー	米 大麦 こんにゃく 砂糖 ゼリー	油 ごま	牛肉 ハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ ミニトマト	たまねぎ 干しいたけ ごぼう しょうが もやし キャベツ	491 630 718
12 (水)		ごはん (委託)	グリーンピースのかき揚げ 小松菜の土佐あえ けんちん汁 味付けのり	米 じゃがいも 小麦粉 米粉 砂糖	油	かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳 こんぶ のり	にんじん ごまつな 葉ねぎ	グリーンピース コーン たまねぎ きゅうり しめじ ごぼう	469 604 747
13 (木)		ナン	ビーフカレー ツナサラダ キウイフルーツ	ナン じゃがいも 砂糖	油 ごま	牛肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ コーン キウイフルーツ	458 586 714
14 (金)		黒糖パン	鶏肉のガーリック焼き スナックえんどうのソテー 春野菜のポトフ	パン 黒糖 じゃがいも	油	鶏肉 ウィンナー	牛乳	じゃが えんどう にんじん グリーンアスパガ	にんにく キャベツ コーン もやし たまねぎ セロリ	447 597 755
17 (月)		麦ごはん	厚揚げのしょうがだれかけ きゅうりともやしのナムル うずら卵入りもずくスープ	米 大麦 砂糖 でんぷん	ごま油 油	厚揚げ ベーコン うずら卵	牛乳 わかめ もずく	にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	489 647 769
18 (火)		ダイシモチ パン	あさりの豆乳スープ ひじきと アスパラガスのマリネ いりこのナッツがらめ アプリコットジャム	パン ダイシモチ粉 じゃがいも アーモンド 砂糖 ジャム	油 オリーブ油 アーモンド ごま	ベーコン あさり 豆乳 豆腐 豆乳クリーム	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん パセリ グリーンアスパガ ごまつな	たまねぎ エリンギ コーン	473 633 772
19 (水)		ごはん (委託)	ねぶとの甘酢あんかけ 切り干し大根のあえもの かきたま汁 小夏	米 砂糖 でんぷん	油 ドレッシング	卵 豆腐 なると	牛乳 こんぶ ねぶと	にんじん 葉ねぎ	しょうが 切り干し大根 きゅうり キャベツ たまねぎ 小夏	467 597 742
20 (木)		ダイシモチ ごはん	鶏肉の照り焼き そら豆の甘煮 たまねぎのみそ汁 わかめふりかけ	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん		鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが そら豆 たまねぎ もやし	481 626 720
21 (金)		米粉パン	豆腐ハンバーグ 元気サラダ ミネストローネ 冷凍白桃	パン 米粉 砂糖 マカロニ	油 ごま オリーブ油	豆腐ハンバーグ ハム かつお節 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ コーン エリンギ にんにく もも	477 654 778
24 (月)		ごはん (委託)	豆腐とうすら卵の中華煮 パンサンデー のり味いりこ	米 砂糖 でんぷん はるさめ	ごま油	豆腐 豚肉 うずら卵 ハム	牛乳 煮干し あおのり	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	495 643 799

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal 年中 小4 中2			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)				
25 (火)		えんどう ごはん	さけの幽庵焼き ただけのこのきんぴら ふしめん汁 わらびもち(小・中)	米 砂糖 でんぷん こんにゃく ふしめん わらびもち	ごま油	さけ てんぷら なると 油揚げ	牛乳 葉わかめ	にんじん 葉ねぎ	グリーンピース ただけのこ ごぼう たまねぎ しめじ ゆず	461 649 751
26 (水)		ごはん (委託)	じゃがいものうま煮 キャベツのみそ炒め 煮干し 美生柑	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま油	牛肉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん さやえんどう ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし 美生柑	482 613 758
27 (木)		山菜 うどん	ちくわの新茶揚げ きゅうりのしそあえ パイン	うどん 小麦粉 米粉	油	油揚げ 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ごまつな しそ 煎茶	わらび しめじ ただけのこ えのきだけ たまねぎ きゅうり もやし パイン	502 642 741
28 (金)		セルフ ウィンナー サンド	グリーンポタージュ トマトケチャップ ミックスマッツ(小・中)	パン 全粒粉 じゃがいも	油 アーモンド かぶら油	ウィンナー ベーコン 豆乳 豆腐クリーム	牛乳 クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ グリーンピース	457 637 753
31 (月)		麦ごはん	ししゃものごま揚げ 野菜のアーモンドあえ 若竹汁 いちごクレープ	米 大麦 小麦粉 米粉 クレープ	ごま 油 アーモンド	豆腐 なると	牛乳 ししゃも わかめ	ごまつな にんじん 葉ねぎ	キャベツ コーン ただけのこ たまねぎ	552 705 788

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。
 ※市内・町内産の食材には下線を引いています。

☆善通寺市・琴平町・多度津町産食材

ダイシモチ、ごまつな、葉ねぎ
ミニトマト、にんにく

