

令和5年度 5月 学校給食献立表

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)				
1 (月)		ごはん (委託)	鶏肉の照り焼き キャベツのごま酢炒め たまねぎのみそ汁 ミニトマト	米 砂糖 でんぷん	ごま ごま油	鶏肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ ミニトマト	しょうが キャベツ たまねぎ もやし	474 606 741
2 (火)		麦ごはん	ちくわの新茶揚げ もやしのおかかあえ けんちん汁	米 大麦 小麦粉 米粉 砂糖	油	ちくわ かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 煎茶	もやし キャベツ たまねぎ ごぼう	450 595 705
8 (月)		ごはん (委託)	さわらの幽庵焼き だけのこのきんぴら 湯葉入りすまし汁 かしわもち(小・中) 青りんごゼリー(幼のみ)	米 砂糖 でんぷん こんにゃく かしわもち ゼリー	ごま ごま油	さわら 油揚げ てんぷら ゆば 豆腐	牛乳 きわかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが だけのこ ごぼう たまねぎ ゆず	471 626 754
9 (火)		山菜うどん	かぼちゃの鹿の子揚げ 切り干し大根の酢の物	うどん 砂糖 パン粉	油	油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ こまつな	わらび だけのこ えのきだけ 干しいだけ たまねぎ しめじ しょうが 切り干し大根	482 595 709
10 (水)		米粉パン 幼のみ	豚肉とじゃがいもの コンソメ煮 アスパラガスのサラダ いりこのナッツがらめ	パン 米粉 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング アーモンド ごま	豚肉 ウィンナー	牛乳 煮干し	にんじん パセリ グリーンアスパガス	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	433 597 752
11 (木)		えんどう ごはん	すずきの甘酢あんかけ 野菜のごまあえ すいとん汁	米 でんぷん 砂糖 すいとん	油 ごま	すずき 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	494 645 759
12 (金)		ツナサンド	ハンバーグ グリーンポタージュ マヨネーズタイプ ドレッシング	パン 全粒粉 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	まぐろ水煮 ハンバーグ ベーコン 白いんげん豆 豆乳 豆乳クリーム	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	498 625 787
15 (月)		ごはん (委託)	さけのチーズ焼き 大豆サラダ ABCスープ もものタルト(小・中) ももゼリー(幼のみ)	米 砂糖 じゃがいも マカロニ タルト ゼリー	オリーブ油	さけ 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	479 673 810
16 (火)		ダイシモチ ごはん	焼き豆腐の中華煮 パンサンスー 甘夏みかん	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん はるさめ	ごま油	焼き豆腐 豚肉 ハム	牛乳	葉ねぎ にんじん	たまねぎ だけのこ 干しいだけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ 甘夏みかん	452 593 706
17 (水)		ごはん (委託)	グリーンピースのかき揚げ きゅうりと たくあんのあえもの ふしめん汁	米 じゃがいも 小麦粉 米粉 ふしめん	油	油揚げ なると みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	グリーンピース たまねぎ コーン きゅうり たくあん しめじ	448 582 738
18 (木)		ナン	ポークカレー ごぼうサラダ キウイフルーツ	ナン じゃがいも	油 ドレッシング ごま	豚肉 豚レバー	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ エリンギ えだまめ にんにく ごぼう きゅうり コーン キウイフルーツ	448 581 724
19 (金)		小型 ミルクパン	ペペロンチーノ にんじんサラダ 揚げ抹茶ピーンズ	パン スパゲッティ 砂糖 でんぷん	オリーブ油	まぐろ水煮 ベーコン 大豆 きな粉	牛乳 ちりめんじゃこ	グリーンアスパガス にんじん 抹茶	たまねぎ にんにく キャベツ コーン きゅうり	466 600 765
22 (月)		ごはん (委託)	さばのしょうが みそだれかけ 小松菜のアーモンドあえ 若竹汁 小夏	米 砂糖	アーモンド	さば みそ なると 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ コーン だけのこ たまねぎ 小夏	463 582 750

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)				
23 (火)		麦ごはん	肉じゃが 野菜のからしごまあえ 煮干し	米 大麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	牛肉	牛乳 煮干し	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	451 584 700
24 (水)		ミルクパン	鶏肉のガーリック焼き 元氣サラダ うずら卵ともずくのスープ いちごクレープ(小・中) いちごゼリー(幼のみ)	パン 砂糖 クレープ ゼリー	油	鶏肉 ハム かつお節 うずら卵	牛乳 こんぶ もずく	にんじん 葉ねぎ	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	456 640 778
25 (木)		豚そぼろ ごはん 幼のみ	そら豆の甘煮 キャベツのみそ汁	米 大麦 砂糖	油	豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ そらまめ キャベツ えのきだけ	448 588 705
26 (金)		黒糖パン	あさりのクリームシチュー スナッフえんどうのソテー いりこナッツの オリーブオイルがらめ	パン 黒糖 じゃがいも ーナツ	油 アーモンド オリーブ油	あさり 鶏肉 ウィンナー 白いんげん豆 豆乳 豆乳クリーム	牛乳 クリーム チーズ 煮干し	にんじん パセリ さやえんどう	たまねぎ キャベツ コーン もやし	450 615 776
29 (月)		ごはん (委託)	厚揚げのねぎソースかけ きゅうりともやしのナムル ワンタンスープ ミニトマト	米 砂糖 ワンタン	ごま油	厚揚げ ベーコン	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん チンゲンサイ ミニトマト	しょうが もやし きゅうり たまねぎ エリンギ	453 587 752
30 (火)		とうもろこし ごはん	たちうおの和風あんかけ キャベツのレモン酢漬 なめこのみそ汁	米 砂糖 でんぷん	油	太刀魚 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	コーン きゅうり キャベツ なめこ たまねぎ レモン	491 647 773
31 (水)		ダイシモチ ごはん	豚肉とごぼうのうま煮 小松菜の昆布あえ 美生柑	米 ダイシモチ こんにゃく 砂糖	油	豚肉 てんぷら 油揚げ	牛乳 塩こんぶ	にんじん さやえんどう こまつな	だけのこ ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ みしょうかん	460 597 711

※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、こまつな、
ミニトマト、葉ねぎ、
にんにく

善通寺市・琴平町・多度津町
学校給食センター
ホームページ



<https://zkt-kyushoku.jp/>

