



学校給食よていこんだて表



2023年度

京平町学校給食センター

日 (曜)	牛乳 主食 ごはん ゆめ・めん	献立名	食 品 名						エネルギー(き) kcal		
			おちこエネルギーのもとになる食品 (き)		おちこに作るものとなる食品 (あか)		おちこに作るものとなる食品 (あか)		おちこに作るものとなる食品 (あか)		
			たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い
1 (木)	おむぎごはん	マーボーなす ほしだいこんのちゅうかあえ	ごめおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	ほたにく おそ ハム	ぎょうにゅう	にんじん おぎ	なす にんにくしょうが きりほしだいこん ぎょうり りんご	535 212 31.8	635 25.0 30.3	781 30.3 30.0
2 (金)	おむぎごはん	とりじゃが やさしいおそマヨあえ	ごめおむぎ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	とりにく ハム おそ	ぎょうにゅう	さやいんげん にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごんにゃく キャベツ もやし	483 22.0 26.8	579 26.2 25.0	給食 せし
5 (月)	チキン ライス	だいきとキャベツのサラダ コンソメスープ	ごめおむぎ	あぶら	とりにく だいき	ぎょうにゅう わかめ	にんじん ビーマン パセリ トマト	たまねぎ キャベツ ぎょうり しそ えのきたけ	467 18.6 33.7	560 21.7 32.0	690 26.3 30.9
6 (火)	おむぎごはん	とりにくのうめやき もやしとコーンのおひたし ごめくスープ	ごめおむぎ さとう	あぶら	とりにく	ぎょうにゅう	にんじん おぎ	うめ もやし コーン ごぼう しめじ ほうさい	437 17.4 27.4	564 24.1 28.4	664 26.5 24.9
7 (水)	おむぎごはん	すふた ほうれんそうとツナのおひたし	ごめおむぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ほたにく ツナ	ぎょうにゅう	にんじん ビーマン ほうれんそう	しょうが たまねぎ ほうさい	525 23.0 32.9	630 27.3 31.6	783 33.7 30.6
8 (木)	おむぎごはん	あつあげのそろもそいため かみかみあえ	ごめおむぎ さとう	あぶら	ほたにく あつあげ おそ ハム	ぎょうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ ししだい キャベツ しょうが にんにく きりほしだいこん ぎょうり	538 24.7 33.1	652 29.6 31.6	1年 せし
9 (金)	おむぎごはん	さばのしおやき ほうさいとちやしのおひたし なすのみどしる	ごめおむぎ さとう		さば かつおあし あぶらあげ おそ	ぎょうにゅう	にんじん	ほうさい もやし コーン たまねぎ なす	497 24.7 34.9	568 26.7 31.7	691 31.7 30.0
12 (月)	にくみそ ひじき どんぶり	はりはりづけ えのきたけのそろも	ごめおむぎ さとう	あぶら ごま	ほたにく おそ とうもろ かつおあし	ひじきぎょうにゅう	にんじん おぎ	たまねぎ しょうが にんにく きりほしだいこん ぎょうり えのきたけ	508 23.0 33.5	605 27.2 32.1	755 33.2 31.1
13 (火)	おむぎごはん	かんこくふうとりのからあげ ほろもとのもの ワンダースープ	ごめおむぎ かたくりこ さとう ほろもとの	あぶら	とりにく ハム	ぎょうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが ぎょうり もやし	560 18.8 33.6	680 22.2 32.3	844 26.6 31.5
14 (水)	ゆずぶた カレー	高知の食文化の Curry りっちゃんサウダ てづくりゆずせりー	ごめおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	ほたにく ハム かつおあし	ぎょうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ ぎょうり キャベツ コーン ゆめ	574 19.2 28.7	682 22.4 28.1	835 27.3 27.5
15 (木)	おむぎごはん	ホイコーロー ちゅうかななす メロン	ごめおむぎ さとう	あぶら	ほたにく おそ	ぎょうにゅう	ビーマン にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ だいこん ぎょうり メロン	463 18.5 28.0	552 21.8 26.3	681 26.4 24.8
16 (金)	おむぎごはん	ししゃもフライ ちくぜんに	ごめおむぎ さとう	あぶら	とりにく ちくわ	ぎょうにゅう ししゃも	にんじん	ごんにゃく ごぼう しいたけ れんこん グリーンピース	527 23.7 30.2	673 30.3 28.9	806 35.7 27.9
19 (月)	おむぎごはん	いりどり ほうさいのごまあえ ゆめとうもろこし	ごめおむぎ さとう	あぶら ごま	とりにく かつおあし	ぎょうにゅう	にんじん おぎ	ごんにゃく たまねぎ しいたけ ごぼう だいこん ほうさい とうもろこし	543 21.7 27.8	654 25.8 26.4	811 31.4 25.4
20 (火)	おむぎごはん	ほたにくのソースマリネ ごぼうサラダ ほろもとのスープ	ごめおむぎ ほろもとの	あぶら マヨネーズ	ほたにく ツナ	ぎょうにゅう わかめ	ビーマン おぎ	たまねぎ ごぼう ぎょうり しめじ ほうさい	518 21.7 33.5	626 26.0 32.1	774 31.7 31.2
21 (水)	おむぎごはん	さけとなすのたたきふう けんちんじる	ごめおむぎ かたくりこ さとう	あぶら	さけ ほたにく とうもろ	ぎょうにゅう	おぎ にんじん	にんにく しょうが なす たまねぎ ぎょうり ゆめ だいこん ごぼう	500 19.0 33.1	602 22.4 31.5	742 27.0 30.6
22 (木)	おむぎごはん	てりやきチキン にんじんしりしり キャベツのスープ	ごめおむぎ さとう	あぶら	とりにく ツナ	ぎょうにゅう わかめ	にんじん ビーマン パセリ	しょうが きりほしだいこん もやし キャベツ	450 17.7 29.2	571 23.6 29.6	627 21.9 24.0
23 (金)	ごめく うどん	ちくわのいそべあげ あじさいせりー	うどん ごめおむぎ かたくりこ ごめお	あぶら	ほたにく あぶらあげ ちくわ	ぎょうにゅう あじさい	にんじん おぎ	たまねぎ ごぼう ほう	484 21.8 29.0	562 24.0 27.5	670 27.1 26.7
26 (月)	おむぎごはん	カレーいりどうふ なすのツナあえ	ごめおむぎ さとう	あぶら	とうもろ ほたにく ツナ	ぎょうにゅう	にんじん おぎ	たまねぎ なす	497 23.5 32.6	598 28.0 31.2	739 34.5 30.4
27 (火)	ほたけみち ごはん	ごぼうチップス わかめスープ あおりんごせりー	ごめおむぎ ごめおむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	ほたにく とうもろ	ぎょうにゅう わかめ	にんじん にら おぎ	ほうさい しょうが にんにく ごぼう えのきたけ	491 17.3 30.6	587 20.0 29.3	727 23.9 27.9
28 (水)	おむぎごはん	とりにくのさっぱりやき てつかるサラダ こんさいのみどしる	ごめおむぎ さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ おそ かつおあし	ぎょうにゅう ひじき	ごまつな にんじん おぎ	しょうが にんにく もやし だいこん ごぼう ごんにゃく	479 20.5 33.3	575 24.6 31.8	給食 せし
29 (木)	おむぎごはん	しいらのノルウェーふう じゃがいものこうみあえ ほうさいとえのきたけのスープ	ごめおむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	しいら ベーコン	ぎょうにゅう あじさい	にんじん	しょうが にんにく ほうさい えのきたけ	530 22.3 30.2	636 26.6 28.9	給食 せし
30 (金)	コッペパン	ブルーベリージャム ナリコンカン ポテトサラダ	コッペパン マカロニ ごめおむぎ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	だいき ほたにく	ぎょうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく ぎょうり しそ	477 21.0 37.4	599 25.6 35.6	748 31.3 34.5

※献立の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
給食全体で、リンゴ・バナナ・オレンジを使用しています。

※はりきり使用...

6月4日～10日はお盆期間です。今月の献立で、お盆期間に使用するメニューは「お盆のマーク」がついています。