

令和5年

5月分 学校給食献立表 (20回)

今治市立大三島調理場
(上浦小・大三島小・大三島中・大三島分校)

日 (曜)	こ ん だ て め い				あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄 養 価	日 (曜)	こ ん だ て め い				あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄 養 価																																
					ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちようしを とのえるもの	上:小学生 下:中学生						ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちようしを とのえるもの	上:小学生 下:中学生																																
1 (月)					ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく・とりにく チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・マカロニ パンこ・こめ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・パセリ ブロッコリー・レタス レモン	809	19 (金)								658 806																																
2 (火)					ぎゅうにゅう とうふ・あおのりこ きす・たまご とりひきにく (けずりぶし) (ガラスープ)	こむぎこ・こめ でんぶん・さとう すりごま なたねあぶら かしわもち	キャベツ・レッドキャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・もやし きくらげ・しょうが	800	22 (月)								646 804																																
8 (月)					ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた	こめ・でんぶん はるさめ・ごま さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら	キャベツ・こまつな たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ・ピーマン もやし・えのきだけ きくらげ・しょうが	610 757	23 (火)								621 773																																
9 (火)					ぎゅうにゅう とうふ・ひじき アガー・ぶたひきにく とりにく・たまご こなチーズ (ガラスープ)	もちむぎ・こむぎこ パン・パンこ じゃがいも・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター カクテルゼリー	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ブロッコリー・みかん オレンジジュース パインアップル・レモン おうとう・しめじ しょうが	694 867	24 (水)								618 771																																
10 (水)					ぎゅうにゅう とうふ・こうやどうふ まぐろあぶらづけ ぶたにく・たまご (にぼし) (けずりぶし)	こむぎこ・こめ コーンフレーク さとう・さんおんとう ごま・なたねあぶら	えだまめ・ごぼう こまつな・たけのこ にんじん・ねぎ・もやし えのきだけ・きくらげ しょうが	656 818	25 (木)								690 861																																
11 (木)					ぎゅうにゅう ひじき・メルルーサ ロースハム こなチーズ にくだんご (ガラスープ)	パンこ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマトかん にんじん・パセリ しめじ・にんにく ハーブミックス	634 786	26 (金)								719 899																																
12 (金)					ぎゅうにゅう とうふ・なっとう わかめ・ちくわ とりひきにく・みそ たまご (にぼし)	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ・さとう すりごま・ねりごま ごまあぶら こめあぶら	たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ねぎ しょうが・にんにく	668 843	29 (月)								809																																
15 (月)					ぎゅうにゅう あつあげ・しおこんぶ まぐろあぶらづけ ちくわ・ぶたにく たまご	こめ・じゃがいも さんおんとう・ごま こめあぶら	こんにやく・さやいんげん えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ きりぼしだいこん にんじん・きくらげ	655 817	30 (火)								800																																
16 (火)					ぎゅうにゅう とうふ・みそ いわし・ぶたにく たまご・あおのりこ (こんぶ) (にぼし)	こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも さんおんとう・ごま すりごま なたねあぶら	えんどう・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ	692 814	31 (水)								669 830																																
17 (水)					ぎゅうにゅう だいたず・わかめ ぎゅうひきにく ぶたにく・たまご (にぼし)	こむぎこ・ごまあぶら はるまきのかわ じゃがいも・でんぶん さんおんとう・こめ なたねあぶら ドレッシング マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ ミニトマト・にんじん しろねぎ・ねぎ きくらげ・ほししいたけ	694 855	● 今治市産みかんといちごアピールデザインが決定しました ●								選ばれたデザインはみかんゼリー及びみかんジャム、いちごジャムの 容器のシールとして、学校給食で提供します。																																
18 (木)					ぎゅうにゅう さきいか・ぶたにく とりにく (ガラスープ)	おむぎ・こめ じゃがいも さんおんとう アーモンド オリーブオイル ごまあぶら	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじん・もやし きくらげ・にんにく	602 750																																									
										今治市立上浦小学校 2年 重信 風樹 さん								今治市立富田小学校 5年 白石 ひなた さん								今治市立常盤小学校 6年 近藤 輝 さん								今治市立立花小学校 5年 長野 実子 さん								今治市立菊間中学校 1年 渡部 優希 さん							
																		学校名及び学年は現時点で記入させていただいています。																															

今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)(中学生)
学校給食摂取基準(小学校4年生)(中学生)エネルギー(kcal)
(小) 658 (中) 813
(小) 650 (中) 790たんぱく質(g)
(小) 26.4 (中) 32.6
(小) 26.0 (中) 31.6<給食がない日>
上浦小 1日・2日・24日・29日・30日
大三島小 1日・2日・25日・29日・30日
大三島分校 23日・24日・25日・26日※ 材料の都合により、献立を変更することがあります
※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。