



2021年

## 5月分献立予定表

上板町学校給食センター ホームページ  
<https://www.townkamiita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokyusyokucenter/>

こんだてめい			こんだてめい					栄養価 小学校 (3・4年生)		
日	曜日	主食・おかず・牛乳	あか	おもに体をつくるもとになる	みどり	おもに体の調子を整えるもとになる	きいろ	おもにエネルギーのもとになる	エネルギー kcal	たん 白質 g
6	木	コッペパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース ささみと野菜のサラダ きのこのコンソメスープ いちごジャム	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	牛乳	色のこい野菜	その他の野菜・果物・きのこ	こく類・いも類・さとう・菓子	種実類・油類	
7	金	ごはん 牛乳 焼きさば (パックほんず) にんじんシリシリ きんぴらごぼう チョコプリン	さば	ハンバーグ	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり コーン えだまめ たまねぎ 干しきいたけ えのきたけ しめじ	パン さとう	和風ドレッシング	666 27.7
10	月	いかめし 牛乳 ちくわのいそべあげ そくせきづけ 小松菜のみぞしる ヨーグルト(中)	いか ちくわ	油あげ 青のり	牛乳	にんじん	干しきいたけ ごぼう	米 麦 さとう てんぶらこ	油	632 24.1
11	火	ごはん 牛乳 さばのみそに きゅうりとキャベツのすのもの わかたけじる かつおふりかけ	さばのみそに	わかれ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	さとう	ごま 油	619 24.3
12	水	小型アップルパン 牛乳 ジャーニャー門 (サラダ門) (肉みそ) 春まき	ふた肉 大豆 みそ 春まき	牛乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ	りんご もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しきいたけ	パン ちゅうかめん さとう でんぶん	ごま油 油	676 27.2
13	木	小型コッペパン 牛乳 ふた肉のケチャップに たこのたこ焼き コーンサラダ キャラメルクリーム	ふた肉 うずらたまご	牛乳	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	パン じゃがいも さとう たこ焼き さとう	フレンチドレッシング キャラメルクリーム	663 26.4
14	金	ごはん 牛乳 チキンカレー トロネバ海そうサラダ 青りんごゼリー	とり肉 白いんげん豆	牛乳	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも きゅうり コーン	カレールウ	676 22.0
17	月	あわぎゅうまぜごはん 牛乳 メンチカツ おかかえ すまじる パイン(生)	牛肉 メンチカツ	牛乳 わかれ しらす干し	牛乳	にんじん	しょうが れんこん	米 麦 さとう	油	658 25.8
18	火	ごはん 牛乳 マーポーどうふ 切り干したいこんのちゅうか風味え チーズちくわ(幼・小:2 中:3)	ふた肉 とうふ 大豆 みそ チーズちくわ	牛乳	牛乳	にんじん ねぎ	白ねぎ しょうが にんにく たまねぎ 干しきいたけ たけのこ 切り干したいこん きゅうり キャベツ	さとう でんぶん さとう	ごま ごま油	659 25.9
19	水	コッペパン 牛乳 いわしのトマトに プロッコリーのかんきつあえ チングンサイのミルクスープ	いわしのトマトに	牛乳	牛乳	プロッコリー	たまねぎ しめじ コーン	パン	かんきつドレッシング	682 28.7
20	木	コッペパン 牛乳 とり肉のハーブやき イタリアンサラダ 野菜スープ ブルーベリージャム	とり肉	牛乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ もやし えのきたけ	パン イタリアンドレッシング フルーベリージャム		656 28.7
21	金	ごはん 牛乳 さわらのすだち風味 こまあえ 具だくさんみぞしる 味つけのり	さわら	牛乳	牛乳	小松菜 にんじん にんじん ねぎ	すだち果じゅう キャベツ 切り干したいこん だいこん たまねぎ しめじ	米 さとう でんぶん さとう じゃがいも	ごま	620 27.7
24	月	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ ナムル ホイコーロー	ぎょうざ かまぼこ ふた肉 みそ	牛乳	牛乳	小松菜 にんじん にんじん ピーマン	もやし しょうが しょうが にんにく 切り干したいこん キャベツ たまねぎ たけのこ 干しきいたけ	さとう さとう でんぶん	ごま油	635 24.8
25	火	ふた丼 牛乳 れんこんどハムのサラダ オレンジ	ふた肉 ハム	牛乳	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ こんにゃく れんこん キャベツ きゅうり オレンジ	米 さとう さとう	ごまドレッシング	651 23.7
26	水	コッペパン 牛乳 さけチーズフライ てこつサラダ わかめスープ みかんジャム	さけチーズフライ	牛乳	牛乳	ひじき わかめ	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ もやし 干しきいたけ	パン 油 ノンエッグマヨネーズ	みかんジャム	667 26.5
27	木	小型コッペパン 牛乳 焼きそば プロッコリーとコーンのサラダ 星形ボテト(幼・小:2 中:3) クリーム	ふた肉 えび いか さつまあげ 青のり	牛乳	牛乳	にんじん プロッコリー	キャベツ たまねぎ もやし コーン	パン ちゅうかめん コーンクリーミーサラダ ポテト クリーム		671 26.4
28	金	たきこみごはん 牛乳 あつ焼きたまご しゃかいもサラダ ふしめんみぞしる チーズ(中)	とり肉 油あげ あつ焼きたまご ハム かまぼこ みそ	牛乳	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	れんこん こんにゃく たけのこ ごぼう 干しきいたけ えだまめ きゅうり たまねぎ はくさい	米 麦 さとう じゃがいも ふしめん	サウザンドレッシング	635 25.0
31	月	ごはん 牛乳 とりのからあげ きゅうりのしおこんぶえ はるさめスープ	とり肉 かにかま かにかま とうふ	牛乳	牛乳	こんぶ わかめ	しょうが にんにく きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん はるさめ	油 ごま油	656 26.2

※ 都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※ アレルギーの原因となる物質(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。

※ コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

☆昨年度に引き続き、今年度は徳島県の補助を受け、学校給食に様々な県産品を無償提供いただけます。

5月は「徳島県産のわかめ」と「鳴門鯛魚醤味付けのり」をいただきます。

