



2022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			ざいりょうめい						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のとなる	みどり	おもに体の調子を整えるものとなる	きいろ	おもにエネルギーのもととなる	エネルギー kcal	たん 白質 g
2	月	ゆかりごはん 牛乳 焼肉風いため れんこんしゅうまい(幼・小:2 中:3) オレンジ	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物・きのこ	ごく類・いも類・さとう・菓子	種実類・油類		
6	金	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ささみと野菜のサラダ 小松菜の具たくさんみそしる	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ シメジ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが りんご オレンジ	米 さとう		625	25.1
9	月	カレーピラフ 牛乳 スパゲティサラダ ポテトスープ パイン(生)	ぶた肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん プロッコリー	キャベツ きゅうり えだ豆 たまねぎ えのきだけ パイン	米 油 じゃがいも	スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	592	18.9
10	火	ごはん 牛乳 肉じゃが ごぼうとひじきのサラダ ふりかけ	ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん にんじん	にんにく たまねぎ コーン えだ豆 たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも さとう	ごまドレッシング ごま	642	22.4
11	水	コッペパン 牛乳 白身魚フライ(ケチャップソース) すだちかおるキャロットラペ ミネストローネ	白身魚フライ ツナ ワインナー	牛乳	にんじん パセリ にんじん トマト パセリ	すだち果じゅう にんにく たまねぎ	パン さとう マカロニ じゃがいも		670	26.8
12	木	コッペパン 牛乳 ミートソース入りオムレツ ハムサラダ チングンサイのミルクスープ	オムレツ ハム とり肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん チングンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ		パン かんきつドレッシング ベシャamelソース	634	26.3
13	金	ごはん 牛乳 てり焼きチキン れんこんとえだ豆のしゃきしゃきあえ むらくもじる	とり肉	牛乳		きゅうり れんこん えだ豆 コーン たまねぎ ほししいたけ	米 さとう でんぶん さとう でんぶん		632	27.7
16	月	たきこみごはん 牛乳 チーズちくわ(幼・小:2 中:3) ごぼうサラダ まめまめみそしる	とり肉 油あげ チーズちくわ	牛乳	にんじん	れんこん にんにく たけのこ ほししいたけ えだ豆	米 さとう	米 麦 さとう		
17	火	ごはん 牛乳 さわらのごまみぞだれ ちぐさえ 切りぼしだいこんのもの	さわら みそ 油あげ たまご とり肉 さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん にんじん いんげん	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ たいこん しめじ	さとう	ごまドレッシング	605	26.0
18	水	小型コッペパン 牛乳 スープスパゲティ グリーンサラダ メープルジャム	ベーコン とり肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん プロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ 和風ドレッシング メープルジャム		604	25.6
19	木	コッペパン 牛乳 ハンバーグのきのこソース コーンサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳		しめじ しいたけ えのきだけ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ もやし	パン さとう	パン さとう コーンクリーミードレッシング	669	26.3
20	金	ごはん 牛乳 とり肉のレモン風味 ごまあえ 若竹汁	とり肉	牛乳	チングンサイ にんじん ねぎ	レモン果じゅう キャベツ 切りぼしだいこん たけのこ たまねぎ えのきだけ	米 でんぶん さとう さとう	油 ごま	618	27.4
23	月	ごはん 牛乳 たまご焼き ゆずかあえ ふた肉とごぼうのいために	たまご焼き ふた肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん いんげん	キャベツ ゆず果じゅう ごぼう にんにく			631	25.5
24	火	ごはん 牛乳 さばのみぞれに キャベツと油あげのあまずあえ ひじきとだいすのいために	さばのみぞれに 油あげ とり肉 大豆 さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり すだち果じゅう ごぼう たけのこ にんにく	米		630	27.3
25	水	小型コッペパン 牛乳 カレーうどん 海そうサラダ かたぬきチーズ	ふた肉	牛乳	にんじん ねぎ にんじん チーズ	にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ きゅうり もやし	パン うどん	カレールウ ナムルドレッシング	587	23.8
26	木	コッペパン 牛乳 チキンピーンズ キャベツのマリネ ペアチョコ	とり肉 大豆 うずらたまご	牛乳	にんじん ピーマントマト にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも フレンチドレッシング チョコクリーム		663	29.1
27	金	ビビンバ 牛乳 タイピーエン 青うめゼリー	とり肉 ぶた肉 だいず みそ たまご ぶた肉 なると	牛乳	にんじん にんじん チングンサイ	しょうが もやし きゅうり しょうが キャベツ たけのこ ほししいたけ	米 さとう はるさめ 青うめゼリー	ごま ごま油 ごま油	639	24.0
30	月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ 焼きぎょうざ(2c) ちゅうなかサラダ	ふた肉 だいず とうふ みそ ぎょうざ いか	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	白ねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう さとう	ごま ごま油 青うめゼリー	662	25.8
31	火	おやこどん 牛乳 ひじきサラダ いもチップ	とり肉 かまぼこ たまご ツナ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう さとう さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	631	26.9

※ 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。

今月より、地域の生産者さんにご協力いただき、給食に使用する「しいたけ」「ほししいたけ」は上板町産のものになります！地域の恵みに感謝しながら、おいしくいただきましょう。

