



2021年 6月分献立予定表

こ ん だ て め い			ざ い り ょ う め い						栄養価			
			あか	おもに体をつくもとになる		みどり	おもに体の調子を整えるもとになる		さいいろ	おもにエネルギーのもとになる	上級小学校 中・高学年 下級中学生	たん白質
日	曜日	主食	牛乳	おかず	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	こく類・いも類・さとう・菓子	油類	エネルギー	たん白質
1	火	ごはん	牛乳	あつあげのちゅうか煮 ばんさんすう	ぶた肉 あつあげ ポークハム 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい もやし キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま油	643 785	24.2 29.5
2	水	ごはん	牛乳	やしきしゃも(幼小①中②) ブロックリーのツナあえ 切り干し大根のいため煮	ししゃも ツナ とり肉 さつまあげ がんと	牛乳	ブロックリー にんじん さやいんげん	レモンかじゅう 切り干しだいこん 干しいたけ	米 さとう	マヨネーズ 米油	601 759	26.2 34.8
3	木	ごはん (のりつくだに)	牛乳	とり肉のからあげ かきたま汁	とり肉 とうふ かまぼこ 卵	牛乳 わかめ のりつくだに	にんじん ねぎ	しょうが にんにく えのきたけ	米 でんぶん	米油	634 778	29.3 35.9
4	金	コッペパン	牛乳	手りコンカン かみかみサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 ミックスビーンズ	牛乳 ひじき	にんじん トマトビュレ	にんにく たまねぎ ごぼう マッシュルーム えだまめ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	米油 ごま油	673 841	25.8 31.6
7	月	ごはん	牛乳	とうふハンバーグのきのこソース かぼちゃのそぼろ煮	とうふハンバーグ とりひき肉 がんと	牛乳	にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが こんにやく	米 でんぶん さとう	米油	669 811	26.0 31.5
8	火	キムチチャーハン	牛乳	ワンタンスープ フルーツあんこ	ぶた肉 ワンタン	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく はくさい たまねぎ はくさいキムチ たけのこ コーン みかん パイン もも	米 さとう	米油 ごま油 ごま	629 765	21.4 25.4
9	水	ごはん (いたのすけ)	牛乳	◎ひじきのかきあげ こやどうふの卵とじ	ひじきかきあげ こやどうふ 卵 とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり(いたのすけ) しめじ	米 さとう	米油	678 808	24.9 29.9
10	木	ごはん	牛乳	えびしゅうまい(幼小②中③) かんこくふうすきやき	ぶた肉 やきどうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ こんにやく はくさい 京ねぎ すりおろしりんご	米 やきふ さとう	米油 ごま	621 775	23.7 29.0
11	金	小型コッペパン (レーズンクリーム)	牛乳	カレーうどん 海そうサラダ	ぶた肉	牛乳 ひじき こんぶ くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン うどん	米油 カレールー レーズンクリーム	623 782	24.7 30.7
14	月	ごはん	牛乳	さんまのうめ煮 アーモンドあえ じゃがいものみそ汁 ココアワッフル(中のみ)	さんまのうめ煮 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	もやし たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも ココアワッフル	アーモンド	604 792	21.5 25.8
15	火	ごはん	牛乳	やき肉ふう いかとアスパラのごまあえ	牛肉 ぶた肉 みそ いか	牛乳	にんじん ピーマン アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく すりおろしりんご	米 さとう	米油 ごま油 ごま	649 797	27.1 33.1
16	水	たれごはん (うなぎどんぶり)	牛乳	うなぎどんぶりの具 魚そうめん汁 ヨーグルト	うなぎかばやき 卵 とうふ 魚そうめん	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	きゅうり たまねぎ えのきたけ	米		652 768	28.3 33.8
17	木	ごはん	牛乳	ぶた肉とこんにやくのみそ煮 きゅうりとわかめのすだちあえ ピピチーズ(幼小①中②中③)	ぶた肉 あつあげ さつまあげ みそ 花かつお	牛乳 ちりめん わかめ チーズ	にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく たけのこ きゅうり すだちかじゅう	米 さとう	米油	623 770	25.8 31.8
18	金	コッペパン 	牛乳	ごぼうのミンチカツ ポイルキャベツ バックソース ミネストローネ	ごぼうのミンチカツ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ	パン マカロニ さとう	米油 バター	663 801	23.7 27.8
21	月	げん米入りごはん (ぶたどん)	牛乳	ぶたどんの具 切り干し大根のサラダ	ぶた肉 ツナ 花かつお	牛乳	にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ こんにやく 切り干しだいこん えだまめ レモンかじゅう	米 げん米 さとう	米油 ごま マヨネーズ	669 808	27.5 33.3
22	火	ごはん	牛乳	いわしのかばやきふう あすか汁	いわし とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう はくさい えのきたけ	米 でんぶん さとう	米油	635 755	28.8 32.5
23	水	ごはん	牛乳	マーボーどうふ あわっこナムル	豚ひき肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし グリンピース すだちかじゅう	米 でんぶん さとう	米油 ごま油	632 772	26.0 31.5
24	木	ごはん	牛乳	デミグラスハンバーグ こふきいも にらたまスープ	ハンバーグ ベーコン 卵	牛乳	パセリ にんじん にら	たまねぎ コーン	米 さとう じゃがいも	米油	644 794	23.7 28.6
25	金	小型コッペパン	牛乳	やしきそば ほうれんそうオムレツ	ぶた肉 いか さつまあげ 卵	牛乳 青のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ	パン ちゅうかめん	米油	672 833	28.0 34.0
28	月	げん米入りごはん (ドライカレー)	牛乳	ドライカレーの具 ヨーグルトあえ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ みかん パイン もも	米 げん米 カクテルゼリー	米油 カレールー	615 738	20.5 24.2
29	火	ごはん (◎ハモ魚しゅう味つけのり)	牛乳	肉じゃが ごまドレッシングあえ	豚ひき肉 さつまあげ 卵	牛乳 味つけのり	にんじん ごまつな	たまねぎ こんにやく グリンピース キャベツ	米 じゃがいも さとう	米油 ごま	636 775	22.1 26.3
30	水	えびピラフ	牛乳	パンプキンポタージュ えだまめ はちみつレモンゼリー	ベーコン えび とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ コーン グリンピース えだまめ	米 はちみつ レモンゼリー	バター 米油 生クリーム	656 784	24.9 30.2

◎印の献立は、補助事業を活用し県産の水産物を使用しています。
※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。
※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。
学校給食に関するご意見、お問い合わせは・・・板野町学校給食センターTEL(088)637-5505


 板野町産の米、えだまめ、ねぎ
 じゃがいも、ブロックリー、トマト

基準	小学生	650	21~
	中学生	830	33
	中学生	830	27~ 42