

# 2021年 7.8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	おもに体をつくるものになる	みどり	おもに体の調子を整えるものになる	さいろ	おもにエネルギーのもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・鶏・たまご・豆・豆腐製品など	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 kcal	たんぱく質 g
1	木	ごはん	牛乳	さばのすだちおろし ぶた汁	さば ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん すだちかじゅう ごぼう こんにやく はくさい	米 さとう		629 757	28.7 34.1
2	金	黒糖パン	牛乳	とうふとえびのチリソースに ターサイパオズ(幼①小②中③)	えび とうふ ターサイパオズ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ	パン 黒糖 さとう でんぶん	米油	693 892	27.4 34.3
5	月	ごはん	牛乳	はんぺんのいそべあげ ぶた肉とずら卵の野菜いため	はんぺん 豚肉 ずら卵 みそ	牛乳	にんじん さいやんげん	しょうが たまねぎ たけのこ ヤングコーン キャベツ	米 天ぷらこ さとう	米油 ごま	685 830	27.4 31.8
6	火	げん米入りごはん (おやこどんぶり)	牛乳	おやこどんぶりの具 いかときゅうりのすのもの 黒糖ビーンズ(小中のみ)	とり肉 かまぼこ 卵 いか 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ	米 げん米 さとう 黒糖		610 715	30.3 36.3
7	水	ごはん	牛乳	星がたハンバーグ 七タそうめん汁 七タゼリー	ハンバーグ なると	牛乳	にんじん オクラ	しょうが たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう そうめん 七タゼリー		620 710	21.3 23.4
8	木	ごはん	牛乳	あつあげのカレーそぼろ もやしのナムル	大豆 牛ひき肉 豚ひき肉 あつあげ さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ もやし	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	660 809	26.5 32.0
9	金	小型コッパパン (メープルジャム)	牛乳	スパゲティナポリタン とりごぼうサラダ	ベーコン とり肉	牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにく マッシュルーム たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	パン さとう 米油 スパゲティ メープルジャム	ごまドレッシング	618 789	22.8 28.8
12	月	ごはん	牛乳	あげぎょうざ(幼①小②中③) ごはんがすすむ夏野菜マーボー	ぎょうざ 豚ひき肉	牛乳	トマト	にんにく しょうが 京ねぎ なす ズッキーニ	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	657 818	22.8 28.0
13	火	ごはん	牛乳	五目煮 ツナあえ 冷とうパイン	とり肉 ツナ こんさい入りつくね	牛乳	にんじん さいやんげん	にんにく ごぼう キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう パイン	米 じゃがいも さとう	米油	606 734	22.3 26.7
14	水	ごはん	牛乳	とり肉のバーベキューソース かぼちゃのみそ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	すりおろしりんご にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	米 さとう		602 738	25.0 30.6
15	木	ごはん	牛乳	はっぽうさい 野菜チヂミ パックポンず	ぶた肉 いか えび チヂミ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ はくさい	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	632 744	24.2 28.8
16	金	コッパパン	牛乳	チキンナゲット(幼①小②中③) コールスローサラダ チンゲンサイのミルクスープ	チキンナゲット ポークハム ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ コーン	パン ドレッシング 生クリーム	米油	620 789	24.2 30.4
19	月	ごはん 	牛乳	◎さわらフライ ポイルキャベツ すまし汁 パックソース	さわらフライ とり肉 とうふ なると	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ たまねぎ	米 米油	米油	616 721	25.7 28.9
20	火	げん米入りごはん (夏野菜カレー)	牛乳	夏野菜カレーの具 フルーツゼリーミックス	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく なす たまねぎ すりおろしりんご みかん パイン もも	米 げん米 じゃがいも カレールー	米油	655 790	19.1 22.6

## 8月



27	金	小型コッパパン (大豆チョコ)	牛乳	焼きビーフン ヨーグルトあえ	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ みかん パイン もも	パン ビーフン ゼリー	米油 ごま油 チョコ大豆	620 814	22.4 28.2
30	月	五目チャーハン	牛乳	牛肉コロッケ コンソメスープ	やきぶた 卵 牛ひき肉 ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ パセリ	たまねぎ はくさい しめじ コーン	米 じゃがいも	米油 ごま油	652 794	18.5 21.5
31	火	ごはん	牛乳	いわしのうめ煮 そくせきづけ 具だくさんみそ汁	いわしのうめ煮 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう えのきたけ	米 じゃがいも		632 729	24.7 27.3

◎印の献立は、補助事業を活用し県内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。

※コッパパンには、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

今月の地産産物  
板野町産の米、じゃがいも、なす、ねぎ、オクラ

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

食中毒を防ごう！～細菌やカビをやっつける三原則です～

**つけたい**  
食器や手をよく洗って、  
ついでに細菌やカビを  
洗い流そう！

**ふやさない**  
作ったらすぐ食べよう！  
残すときはすぐに冷蔵庫に入れ、細菌や  
カビが増えないようにしましょう！

**やっつける**  
調理のときは、中心に火が通るまで  
しっかり加熱しよう！

