

2025年 6月分予定献立表

こ ん だ て め い			ざ い り よ う め い						栄養価 上段小学校 中学年 下段中学生			
			あ か	おもに体をつくるものになる		み 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
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	こく難いも類・ さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん 白質 g
2	月	ごはん	牛乳	肉だんご(幼①小②中③) ホイコーロー オレンジ	ぶた肉 肉だんご	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ ヤングコーン キャベツ にんにく しょうが オレンジ	米 さとう てんぷん	米油	631 804	22.7 28.4
3	火	チキンライス	牛乳	ほうれんそうオムレツ キャベツとベーコンのスープ	とり肉 オムレツ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ	米 米粒麦	バター 米油	603 714	22.3 25.8
4	水	ごはん	牛乳	あつあげの中か煮 切りほし大根のかみかみサラダ	ぶた肉 あつあげ いか ほぐしささみ	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 きゅうり 切り干し大根 えだまめ	米 さとう てんぷん	米油 ドレッシング	615 770	25.6 31.7
5	木	ごはん	牛乳	さけの野菜カツ ゆかりあえ ひじきとじゃがいものいそ煮	さけ とり肉 がんも	牛乳	にんじん さいやいんげん	こんにやく キャベツ きゅうり 赤しそ	米 じゃがいも さとう	米油 マヨネーズ	668 806	23.5 26.7
6	金	コッペパン (大豆チョコ)	牛乳	マカロニのクリーム煮 野菜サラダ	とり肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし	パン 米油 バター マカロニ ドレッシング	692 880	25.3 31.3	
9	月	ごはん (ぶたどん)	牛乳	ぶたどんの具 卵入りごまあえ	ぶた肉 卵 ほぐしささみ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ こんにやく キャベツ もやし	米 さとう	米油 ごま	616 790	26.0 32.3
10	火	ごはん	牛乳	とり肉と揚げじゃがのケチャップあえ 豆乳入りとん汁	とり肉 ぶた肉 油あげ みそ 豆乳	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく だいこん しめじ たまねぎ	米 さとう てんぷん じゃがいも	米油	646 810	23.2 28.1
11	水	ごはん (ふりかけ)	牛乳	いわしの梅煮 すまし汁 そくせきづけ	いわし とり肉 とうふ なた	牛乳	にんじん ねぎ わかめ	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ えのきたけ うめ	米	605 715	28.0 31.7	
12	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中かサラダ	ぶたひき肉 みそ とうふ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリンピース だいこん キャベツ	米 さとう てんぷん	米油 ごま油 ドレッシング	629 791	25.4 31.1
13	金	小型パンパン	牛乳	カレーうどん ごぼうとささみのサラダ	ぶた肉 ほぐしささみ	牛乳	にんじん	パン たまねぎ ごぼう きゅうり えだまめ	米油 カレー ドレッシング	617 802	23.3 29.2	
16	月	ごはん	牛乳	徳島県産ぶりフライ ボイルキャベツ バックソース 大豆入りきんぴらごぼう	ぶり ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳	にんじん さいやいんげん	キャベツ ごぼう こんにやく	米 さとう	米油 ごま ごま油	655 821	23.1 28.1
17	火	ごはん	牛乳	じゃがいものそばろ煮 すだちずあえ ヨーグルト	とりひき肉 ちくわ	牛乳	にんじん こまつな ヨーグルト	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ すだち果汁	米 じゃがいも さとう	米油	611 751	22.4 26.8
18	水	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソース 具だくさんみそ汁 えだまめ	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	しょうが えだまめ たまねぎ ごぼう	米 てんぷん さとう	米油 ごま	656 822	27.6 34.1
19	木	鳴門わかめ ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ もやしのツナあえ	高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵 ツナ	牛乳	にんじん わかめ	たまねぎ グリンピース しめじ コーン キャベツ きゅうり もやし レモン果汁	米 じゃがいも さとう	米油	611 765	27.7 34.2
20	金	こくとうパン	牛乳	デミグラスハンバーグ トマトとわかめの卵スープ	ハンバーグ とり肉 卵	牛乳	にんじん わかめ トマト	たまねぎ しいたけ トマト	パン 黒ごとう さとう じゃがいも	米油 ハヤシルー	671 841	26.8 33.3
23	月	ごはん	牛乳	かつおカツ 肉だんごはるさめのスープ きゅうりのかおりづけ	かつおカツ 肉だんご	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ たけのこ はくさい	米 さとう てんぷん はるさめ	米油 ごま油	600 727	20.1 22.4
24	火	ごはん	牛乳	肉じゃが 酢の物 みかんゼリー	ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん わかめ ちりめん	たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ きゅうり	米 さとう じゃがいも みかんゼリー	米油	622 764	21.0 25.1
25	水	麦入りごはん (ビビンバ)	牛乳	ビビンバの具 (肉いため、卵入りナムル) 中かコンスープ	ぶた肉 卵 とり肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ クリームコーン	米 米粒麦 さとう	米油 ごま油 ごま	638 803	25.6 31.4
26	木	ごはん	牛乳	とり肉とこんにやくのみそ煮 ばんさんすう	とり肉 みそ あつあげ 魚肉ソーセージ さつまあげ	牛乳	にんじん さいやいんげん	こんにやく たけのこ きゅうり キャベツ もやし	米 さとう はるさめ	米油 ごま油	654 819	23.7 28.6
27	金	コッペパン (メープルジャム)	牛乳	チリコンカン 海そうサラダ	ぶたひき肉 大豆 ツナ ミックスビーンズ	牛乳	にんじん ひじき トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン ジャム じゃがいも さとう	米油	666 817	27.9 34.2
30	月	麦入りごはん (チキンカレー)	牛乳	チキンカレーの具 フルーツのマスカットゼリーあえ	とり肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ りんご みかん パイン もも	米 米粒麦 じゃがいも ナタデココ ゼリー	米油 カレールー	630 807	21.0 26.0

※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

<p>今月の地場産物 (板野町産)</p>	<p>米、じゃがいも、しいたけ トマト、えだまめ</p>
---------------------------	----------------------------------

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