

2024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		
				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		さいいろ	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	こく類・いも類・さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん 白質 g
3	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ばんざんすう	ぶたひき肉 卵 豆腐 みそ ポークハム	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり もやし	米 さとう	米油 ごま油	650 816	25.9 31.7
4	火	げん米入りごはん (とりそばろどん)	牛乳	とりそばろどんの具 チンゲンサイのスープ 小魚アーモンド	とりひき肉 卵 ベーコン	牛乳 小魚 (いわし)	にんじん チンゲンサイ	しょうが えだまめ たまねぎ しめじ コーン	米 さとう	米油 アーモンド	642 798	25.1 30.5
5	水	ごはん	牛乳	さけの野菜カツ おかかあえ ひじきのいため煮	さけ 花かつお とり肉 大豆 がんも	牛乳 ひじき	こまつな にんじん さいやいんげん	はくさい こんにやく	米 さとう	米油 マヨネーズ	660 794	25.2 29.0
6	木	ごはん	牛乳	新じゃがのうま煮 梅あえ ブルーベリータルト	ぶた肉 つくね いか	牛乳	にんじん さいやいんげん チンゲンサイ	しょうが こんにやく キャベツ きゅうり うめ	米 さとう	米油 じゃがいも ブルーベリータルト	664 810	21.8 26.2
7	金	コッペパン (大豆チョコ)	牛乳	小松菜の米コンチュー ブロッコリーのサラダ	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ しめじ レモン果汁 きゅうり	パン じゃがいも 米こ	米油 バター 大豆チョコ	648 821	26.9 33.3
10	月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 そくせくづけ けんちん汁	いわし とり肉 豆腐 油あげ	牛乳 塩こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり しょうが だいこん ごぼう うめ こんにやく ほししいたけ	米		603 714	26.2 29.4
11	火	ごはん	牛乳	とうふハンバーグのきのこソース オイスターソースいため	とうふハンバーグ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ しいたけ しょうが にんにく たけのこ キャベツ	米 さとう	米油 でんぶ	601 755	23.7 28.8
12	水	ごはん	牛乳	とり肉のすだち風味 青のりポテト なめこ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 青のりこ わかめ	にんじん ねぎ	すだち果汁 だいこん なめこ	米 さとう	米油 でんぶ じゃがいも	643 806	26.5 32.3
13	木	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 卵 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 セロリ	米 米粒麦	バター 米油	620 737	23.4 27.3
14	金	小型こくとうパン	牛乳	カレーうどん きびなごかりフライ (幼小②中③) オレンジ	ぶた肉	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ	たまねぎ オレンジ	パン 黒さとう うどん	米油 カレールー	621 806	22.6 28.7
17	月	ごはん	牛乳	とり肉のパーベキューソース ごまあえ 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 こまつな かぼちゃ ねぎ	りんご にんにく しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま	615 774	25.3 31.3
18	火	ごはん	牛乳	じゃがいもとあつあげのそばろ煮 すだちずあえ チーズ (幼小②中③)	牛ひき肉 ぶたひき肉 あつあげ ちくわ	牛乳 ちりめん チーズ	にんじん こまつな	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 さとう	米油 じゃがいも	611 772	22.7 28.2
19	水	ごはん 	牛乳	徳島県産さわらフライ ポイルキャベツ パックソース 五目きんぴら	さわら ぶた肉 さつまあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん さいやいんげん	キャベツ ごぼう たけのこ こんにやく	米 さとう	米油 ごま ごま油	641 775	23.2 26.2
20	木	げん米入りごはん (ぶたどん)	牛乳	ぶたどんの具 切りぼし大根のサラダ	ぶた肉 ツナ 花かつお	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ こんにやく 切りぼしだいこん きゅうり レモン果汁	米 さとう	米油 ごま マヨネーズ	624 782	24.8 30.7
21	金	キャロットパン	牛乳	肉だんご (幼小②中③) トマトとわかめの卵スープ えだまめ	肉だんご とり肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん トマト	ドライキャロット たまねぎ えだまめ	パン じゃがいも	米油	634 808	25.5 32.4
24	月	麦入りごはん (ドライカレー)	牛乳	ドライカレーの具 ナタデココ入り フルーツのレモンゼリーあえ	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ みかん パイン もも	米 米粒麦	米油 カレールー	660 827	22.6 27.4
25	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 とりごぼう汁 アセロラミルクデザート	さば みそ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ しめじ	米 アセロラミルク	ごま油	651 819	23.8 29.9
26	水	ごはん (ふりかけ)	牛乳	高野豆腐の卵とじ わかめのツナあえ	高野豆腐 とり肉 卵 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース しめじ コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	米 さとう		611 766	30.4 37.3
27	木	ごはん	牛乳	春まき ピリからきゅうり ワントンスープ	春まき ワンタン	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	米油 ごま油	633 756	15.9 18.0
28	金	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ	ぶた肉 ミックスビーンズ ポークハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	米油 ドレッシング	632 785	27.4 33.7

※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


 今月の地場産物
 (板野町産)

米, じゃがいも, ブロッコリー
 しいたけ, トマト, えだまめ

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