

2023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 り	おもにエネルギーの ものになる		上 段 小 学 校 中 学 年 下 段 中 学 生
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・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・黒子	油類	エネルギー kcal	たん 白質 g
1	木	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 ブロッコリーのおかかあえ すまし汁	さば 花かつお とり肉 とうふ なると	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ	米	ごま	611 782	26.4 32.9
2	金	小型パン	牛乳	カレーうどん ツナごぼうサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	ドライパイん たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	パン うどん さとう	米油 カレールー ドレッシング	642 833	23.6 29.5
5	月	げん米入りごはん (キムチどん)	牛乳	キムチどんの具 ターサイパオズ (幼①小②中③)	ぶた肉 ターサイパオズ	牛乳	にんじん にら	にんにく もやし はくさい はくさいキムチ	米 げん米 さとう	米油 ごま油	651 841	24.0 30.1
6	火	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 ちくさあえ どさんこ汁	いわし 油あげ 卵 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	うめ キャベツ たまねぎ コーン	米 さとう じゃがいも	バター	614 738	24.6 27.7
7	水	ごはん (しそひじき)	牛乳	高野どうふの卵とじ 切りぼし大根とかにかまのすのもの	高野どうふ とり肉 かまぼこ 卵 かにかまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり 切りぼしだいこん	米 さとう	ごま	601 748	27.5 33.8
8	木	ごはん	牛乳	ごぼうのミンチカツ 中かコンスープ オレンジ	ミンチカツ (とり肉・ぶた肉) ベーコン とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ たけのこ 干しいたけ クリームコーン オレンジ	米	米油	618 745	19.3 21.7
9	金	丸がた切りこみパン (セルフハンバーガー)	牛乳	ハンバーグ ゆで野菜 小松菜の米コシチュー マイティソース	ハンバーグ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しめじ	パン じゃがいも 米こ	米油 バター	683 854	30.4 37.9
12	月	ごはん	牛乳	とり肉のバーベキューソース きゅうりのかおりつけ ワンタンスープ	とり肉 ワンタン	牛乳	にんじん ねぎ	りんご にんにく しょうが きゅうり たまねぎ たけのこ はくさい	米 さとう	ごま油	604 762	23.6 29.2
13	火	ごはん	牛乳	新じゃがのそぼろ煮 すだちずあえ ヨーグルト	牛ひき肉 ぶたひき肉 ちくわ	牛乳 ちりめん ヨーグルト	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ すだち果汁	米 じゃがいも さとう	米油	601 741	21.3 25.1
14	水	ごはん	牛乳	ししゃもフライ (幼①小中②) ポイルキャベツ パックソース 五目きんぴら	子持ちししゃも ぶた肉 さつまあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう たけのこ こんにやく	米 さとう	米油 ごま油	609 738	21.3 24.3
15	木	ごはん	牛乳	肉だんごと野菜のあまずあん ささみとはるさめのサラダ	肉だんご とり肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ほしいたけ えだまめ きゅうり	米 さとう でんぶん はるさめ	米油 ドレッシング	616 768	24.4 29.6
16	金	こくとうパン	牛乳	トマトミートオムレツ ミネストローネ えだまめ	トマトミートオムレツ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリ えだまめ	パン さとう 黒ざとう マカロニ	バター	659 791	24.0 28.2
19	月	阿波ギュー まぜごはん 	牛乳	いかの天ぷら 具だくさんみそ汁	牛肉 いか とうふ、油あげ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	しょうが すだち果汁 だいこん はくさい えのきたけ	米 さとう	米油 ごま	640 780	24.8 30.0
20	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 でんぶん	米油	601 755	23.7 28.8
21	水	麦入りごはん (チキンカレー)	牛乳	チキンカレーの具 海そうサラダ	とり肉 ツナ	牛乳 くきわかめ だっしふんにゅう ひじき こんぶ	にんじん	しょうが にんにく りんご たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	米 米粒麦 じゃがいも	米油 カレールー	606 758	24.0 29.5
22	木	ごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ カリカリ梅あえ ひじきのいため煮	とり肉 大豆 がんも	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり うめ こんにやく	米 さとう	米油	673 819	20.8 24.6
23	金	小型コッペパン (レーズンクリーム)	牛乳	焼きビーフン ヨーグルトあえ	ぶた肉 いか	牛乳 ヨーグルト	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 パイん もも	パン ビーフン ゼリー	米油 ごま油 レーズンクリーム	631 796	22.3 28.1
26	月	げん米入りごはん (とりそぼろどん)	牛乳	とりそぼろどんの具 わかめスープ オレンジ	とりひき肉 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ はくさい しめじ オレンジ	米 げん米 さとう はるさめ	米油	634 790	23.3 28.8
27	火	ごはん	牛乳	うま煮 ごまずあえ	とり肉 あつあげ つくね 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり もやし	米 じゃがいも さとう	米油 ごま油 ごま	620 777	23.4 28.7
28	水	ごはん	牛乳	白身魚のなんばんつけ あすか汁 はちみつレモンゼリー	メルルーサ とり肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ ごぼう はくさい えのきたけ	米 さとう でんぶん ゼリー	米油	694 840	26.8 32.1
29	木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ あわっこナムル	ぶたひき肉 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 グリンピース もやし すだち果汁	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	606 757	24.1 29.4
30	金	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ	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 じゃがいも さとう	米油 ドレッシング	664 826	28.0 34.5

※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
 米, じゃがいも, ブロッコリー
 (板野町産)
 しいたけ, トマト, えだまめ

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