

# 2023年 7. 8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		きいろ	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		
3	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 大豆入りきんぴらごぼう	さば みそ ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳 きわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	米 さとう	米油 ごま ごま油	654 835	24.4 30.7
4	火	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) 中かスープ	牛肉 卵 ベーコン とうふ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし たまねぎ コーン レタス	米 米粒麦 さとう	米油 ごま ごま油	657 825	24.1 29.6
5	水	ごはん	牛乳	じゃがいものいそ煮 すのもの チーズ (幼①小②中③)	ぶた肉 あつあげ さつまあげ	牛乳 ひじき ちりめん わかめ チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく きゅうり キャベツ	米 さとう	米油 じゃがいも	628 793	23.9 29.4
6	木	ごはん	牛乳	えだ豆とうふのミンチカツ ぶた肉とうずら卵の野菜いため	ミンチカツ(とうふ・とり肉) ぶた肉 みそ うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ ヤングコーン キャベツ えだまめ	米 さとう	米油 ごま	679 824	24.8 28.6
7	金	コッペパン	牛乳	星がたハンバーグ チンゲンサイのミルクスープ 七タゼリー	ハンバーグ とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ コーン	パン さとう	米油 生クリーム	681 803	27.9 32.1
10	月	玄米入りごはん (ぶたどん)	牛乳	ぶたどんの具 ごまドレッシングあえ	ぶた肉 卵	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	米 げん米 さとう	米油 ごま	625 784	24.0 29.2
11	火	ごはん	牛乳	照り焼きチキン 梅あえ かぼちゃのみそ汁	とり肉 いか とうふ 油あげ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ うめ	米 さとう		603 758	25.7 31.7
12	水	鳴門わかめごはん	牛乳	さわらのすだちしょうゆ 五目煮	さわら とり肉 つくね	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	すだち果汁 こんにやく ごぼう	米 さとう	米油 じゃがいも	627 775	27.8 33.4
13	木	ごはん	牛乳	春まき にらたまスープ オレンジ	春まき とうふ ベーコン 卵	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しめじ オレンジ	米	米油 でんぷん	650 776	18.7 21.6
14	金	小型コッペパン	牛乳	スパゲティミートソース フレンチサラダ	ぶたひき肉 レンズ豆 ポークハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	パン ドラッシング	米油	607 783	24.9 31.3
18	火	ごはん	牛乳	あつあげの中か煮 わかめのツナあえ	ぶた肉 あつあげ ツナ	牛乳 わかめ	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 コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	米 さとう	米油	615 770	24.6 30.1
19	水	麦入りごはん (夏野菜カレー)	牛乳	夏野菜カレーの具 ポテオムレツ	ぶた肉 卵	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ なす りんご	米 米粒麦 じゃがいも	米油 カレールー	664 827	21.8 26.4
20	木	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き風 そうめん汁 冷とうパイン	いわし 油あげ なると	牛乳	にんじん オクラ	たまねぎ えのきたけ パイン	米 さとう	米油 でんぷん そうめん	633 761	22.6 24.6

## 8月

28	月	ごはん	牛乳	えびしゅうまい (幼②中③) かん国風すき焼き	えびしゅうまい ぶた肉 焼きどうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく りんご たまねぎ こんにやく はくさい 白ねぎ	米 焼きふ さとう	米油	606 770	22.9 28.3
29	火	ごはん	牛乳	とり肉とこんにやくのみそ煮 切りばし大根のツナあえ ももゼリー	とり肉 みそ さつまあげ あつあげ ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく たけのこ 切りばしだいこん キャベツ	米 さとう	米油	609 752	24.3 29.4
30	水	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ そくせきづけ かきたま汁	ひき肉フライ(ぶたひき肉) とうふ 卵 かまぼこ	牛乳 塩こんぶ わかめ	にんじん ねぎ かぼちゃ	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ えのきたけ	米	米油	605 728	19.7 22.8
31	木	玄米入りごはん (ゴーヤ入り 夏野菜カレー)	牛乳	ゴーヤ入り夏野菜カレーの具 フルーツミックス	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく りんご たまねぎ なす ゴーヤ みかん パイン もも	米 げん米 じゃがいも	米油 カレールー	643 805	18.5 22.0

※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

今月の地場産物(板野町産)

こめ  
米, オクラ  
なす, ねぎ

基準	小学生 中学生	21~ 33
	中学生	27~ 42