2024年　７．８月分予定献立表

こんだてめい					ざいりょうめい						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	エネルギー kcal	たん白質 g
1	月	ごはん	牛乳	肉じゃが 大豆とちりめんのあげ煮	ぶた肉 さつまあげ 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ　こんにゃく しょうが	米　さとう じゃがいも でんぷん	米油 ごま	642 804	24.2 29.5
2	火	げん米入りごはん （ツナそぼろどん）	牛乳	ツナそぼろどんの具 中かスープ	ツナ　卵 ベーコン とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが　えだまめ たまねぎ　コーン えのきたけ	米 げん米 さとう	米油	666 837	28.7 35.6
3	水	ごはん	牛乳	とり肉とこんにゃくのみそ煮 アーモンドあえ チーズ	とり肉　あつあげ さつまあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく　たけのこ もやし　キャベツ	米 さとう	米油 アーモンド	603 743	24.6 29.4
4	木	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ ゆかりあえ　七夕そうめん汁 七夕ゼリー	ハンバーグ なると	牛乳	にんじん オクラ	しょうが　キャベツ きゅうり　たまねぎ えのきたけ　しそ	米　でんぷん そうめん さとう　ゼリー		615 767	20.6 25.0
5	金	こくとうパン	牛乳	とうふとえびのチリソース煮 小松菜のサラダ	えび　とうふ ポークハム	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	にんにく　しょうが たまねぎ　たけのこ えだまめ　キャベツ	パン　黒ざとう さとう　でんぷん はるさめ	米油 ごま油	639 796	28.1 34.5
8	月	ごはん	牛乳	ちくわの二色あげ どさんこ汁	ちくわ　みそ ぶた肉 とうふ	牛乳 青のりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ　コーン	米 天ぷらこ じゃがいも	米油 バター	627 774	23.8 27.4
9	火	麦入りごはん （キムチどん）	牛乳	キムチどんの具 焼きぎょうざ（幼①小②中③） きゅうりのかおりづけ	ぶた肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん にら	にんにく　はくさい はくさいキムチ　もやし きゅうり	米 米粒麦 さとう	米油 ごま油	604 768	22.5 27.9
10	水	ごはん	牛乳	さわらのごまみそかけ 切りぼし大根のいため煮 オレンジ	さわら　みそ とり肉　がんも さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	切りぼしだいこん ほししいたけ　オレンジ	米 さとう	米油 ごま	639 790	27.8 33.3
11	木	ごはん	牛乳	ポテトとお米のささみカツ ボイルキャベツ　タルタルソース かきたまスープ	とり肉 ベーコン　卵 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ　たまねぎ しめじ	米	米油 タルタル ソース	631 795	24.6 29.2
12	金	小型コッペパン	牛乳	スパゲティミートソース コールスローサラダ	レンズ豆　牛ひき肉 ぶたひき肉 ポークハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく　マッシュルーム たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン	パン スパゲティ	米油 ドレッシング	637 821	25.5 32.0
16	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 フルーツムース	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 たまねぎ　なす　りんご みかん　パイン　もも	米　げん米 じゃがいも ゼリー　ゼリーのもと	米油 カレールー	651 814	19.1 23.0
17	水	ごはん	牛乳	とり肉の梅肉焼き ごまあえ 根菜のみそ汁	とり肉　とうふ 油あげ　みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	うめ　はくさい だいこん　ごぼう たまねぎ	米 さとう	ごま	606 764	24.5 30.3
18	木	ごはん	牛乳	肉だんごと野菜のあまずあん ひじきサラダ	肉だんご ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ　たけのこ ほししいたけ　えだまめ コーン　キャベツ　きゅうり	米 さとう でんぷん	米油 ドレッシング	661 825	24.5 29.8
19	金	丸がた切りこみパン （セルフコロッケ バーガー）	牛乳	牛肉コロッケ　ボイル野菜 わかめスープ　マイティーソース ヨーグルト	ベーコン	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	キャベツ　たまねぎ えのきたけ　レタス	パン コロッケ	米油	686 822	21.9 25.7

８月

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
27	火	ごはん	牛乳	マーボーどうふ もやしのナムル	ぶたひき肉 とうふ　みそ さつまあげ	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	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	米 さとう でんぷん	米油 ごま油 ごま	626 785	25.8 31.4
28	水	麦入りごはん （夏野菜カレー）	牛乳	夏野菜カレーの具 ポテトオムレツ	ぶた肉 オムレツ （卵・ベーコン）	牛乳 だっしふんにゅう オムレツ（チーズ）	にんじん トマト かぼちゃ	しょうが　にんにく たまねぎ　なす　りんご えだまめ	米　米粒麦 じゃがいも	米油 カレールー	662 826	22.2 27.0
29	木	ごはん	牛乳	さばのすだちおろし とん汁 ももゼリー	さば　ぶた肉 とうふ　みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん　すだち果汁 ごぼう　こんにゃく はくさい	米 さとう ももゼリー		640 783	27.7 33.3
30	金	パインパン	牛乳	ポトフ ツナごぼうサラダ	ウインナー ツナ	牛乳	にんじん	ドライパイン　にんにく たまねぎ　しめじ　キャベツ ごぼう　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	671 839	23.8 29.0

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

※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、オクラ、なす、ねぎ