

2025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		
				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	き い ろ	おもにエネルギー 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・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	火	ごはん	牛乳	焼ききょうざ(幼①小②中③) うずら卵入り八宝菜	ぶた肉 いか うずら卵 きょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	米 さとう でんぷん	米油 ごま油	607 775	23.5 29.0
2	水	ごはん	牛乳	さばのすだちおろし 大豆入りきんぴらごぼう オレンジ	さば ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん すだち果汁 ごぼう こんにゃく オレンジ	米 さとう	米油 ごま ごま油	666 817	27.7 33.2
3	木	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 みそ汁	とりひき肉 卵 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ だいこん たまねぎ	米 げん米 さとう	米油	624 779	24.6 30.0
4	金	揚げパン	牛乳	トマトミートオムレツ ポテトサラダ	トマトミートオムレツ ツナ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも	米油 マヨネーズ	655 811	21.9 25.3
7	月	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ セタそうめん汁 セタゼリー	ハンバーグ ほしがたかまぼこ	牛乳	にんじん オクラ	しょうが たまねぎ えのきたけ	米 てんぷん そうめん さとう ゼリー	米油	645 806	20.0 24.5
8	火	ごはん (ふりかけ)	牛乳	うま煮 切りばし大根のツナあえ	とり肉 あつあげ つくね(とり肉) ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく 切りばしだいこん キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	米油	617 771	24.6 29.8
9	水	ごはん	牛乳	あじフライ ボイルキャベツ バックソース 塩こうじ入りみそ汁	アジ とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米	米油	610 734	25.2 28.5
10	木	ごはん	牛乳	ひき肉と野菜のチャプチェ 中華サラダ	ぶたひき肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	たまねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ	米 はるさめ さとう	米油 ごま油 ドレッシング	600 753	20.2 24.7
11	金	こくとうパン	牛乳	じゃがいものベーコン煮 キャベツのシーザーサラダ	ベーコン ぶた肉 ポークハム	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり	パン さとう 黒さとうクルトン じゃがいも	米油 ドレッシング	669 833	24.5 30.2
14	月	ごはん	牛乳	白身魚のすだち風味 わかめスープ 豆乳プリンタルト	メルルーサ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	すだち果汁 たまねぎ えのきたけ	米 でんぷん さとう じゃがいも タルト	米油	677 809	22.5 26.3
15	火	ごはん	牛乳	とり肉とこんにゃくのみそ煮 ごま酢あえ	とり肉 あつあげ みそ さつまあげ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう	米油 ごま ごま油	602 752	23.9 29.0
16	水	キムタクごはん	牛乳	チンゲンサイのスープ フルーツのももゼリーあえ	ぶた肉 ベーコン とうふ	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	にんにく 白菜キムチ コーン つば漬け たまねぎ しめじ みかん パイン もも	米 さとう ナタデココ ゼリー	米油 ごま ごま油	600 746	20.9 25.5
17	木	麦入りごはん (夏野菜カレー)	牛乳	夏野菜カレーの具 キャベツと ささみのサラダ	ぶた肉 ほぐしささみ	牛乳	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 キャベツ きゅうり コーン	米 米粒麦	米油 カレールー	619 777	20.2 24.5
18	金	小型キャラメルパン	牛乳	ポークしゅうまい (幼①小②中③) 焼きビーフン	ぶた肉 ポークしゅうまい	牛乳	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	パン キャラメル ビーフン	米油 ごま油	613 814	23.2 29.9

8月

27	水	麦入りごはん (夏野菜カレー)	牛乳	夏野菜カレーの具 フルーツのマスカットゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	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 米粒麦 ナタデココ ゼリー	米油 カレールー	664 834	17.6 21.2
28	木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ チンゲンサイのナムル	ぶたひき肉 とうふ みそ さつまあげ	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリーンピース もやし	米 さとう でんぷん	米油 ごま油 ごま	624 782	25.3 31.0
29	金	こくとうパン	牛乳	牛肉コロッケ 野菜サラダ コンソメスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ しめじ	パン 黒ごとう コロッケ	米油 ドレッシング	671 822	19.5 23.4

※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

〇7/1(火)の八宝菜には、「うずら卵」が入っています。自分の食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。ご家庭でも、普段からよくかんで食べるようにお話してください。

こんげつ しげさんあつ いだのちゃん
今月の地場産物(板野町産) 米、オクラ、なす、ねぎ

基準

小学生
中学年

650
33

中学生

830

21~
33
27~