

2022年 6月分献立予定表

こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い							栄養価			
		あ か	おもに体をつくもとなる		か ど り	おもに体の調子を整えるもとなる		さ い ろ	おもにエネルギーの もとなる		上段小学校 中学生 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	水	ごはん	牛乳	あつあげのカレーそばろ ばんさんすう	大豆 牛ひき肉 ぶたひき肉 卵 あつあげ ポークハム	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ もやし たけのこ ほしいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま油	682 854	26.5 32.7
2	木	ごはん	牛乳	白身魚のなんぼんづけ あすか汁 れいとうパン	メルルーサ とり肉 とうふ 油あげ 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 パン	米 でんぶん さとう	米油	633 787	28.0 33.8
3	金	小型黒とうパン	牛乳	ちりめんと小松菜の和風スパゲティ プロッコリーのシーザーサラダ	ベーコン ポークハム	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな プロッコリー	たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり コーン	パン 黒糖 スパゲティ クルトン	米油 バター ドレッシング	632 821	25.4 32.1
6	月	ごはん	牛乳	焼きししゃも(幼①小中②) 切りほし大根の卵とじ オレンジ	子持ちししゃも とり肉 がんも 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	切りほし大根 ほしいたけ オレンジ	米 さとう	米油	617 749	30.3 34.8
7	火	麦入りごはん (キムチビビンバ)	牛乳	キムチビビンバの具 (肉いため・卵入りナムル) わかめスープ	ぶた肉 卵 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	デンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうが にんにく 白菜キムチ もやし たまねぎ しめじ	米 米粒麦 さとう	米油 ごま油 ごま	643 808	27.8 34.7
8	水	ごはん	牛乳	とうふカツ きゅうりのかおりづけ けんちん汁	とうふカツ とり肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく ほしいたけ	米 さとう	米油 ごま油	612 756	21.7 25.7
9	木	げん米入りごはん (ハヤシライス)	牛乳	ハヤシライスの具 ナタデココ入りヨーグルトあえ	牛肉	牛乳 だっしんふんじゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ えだまめ みかん パイン もも	米 げん米 ナタデココ	米油 ハヤシルー	645 809	20.2 24.6
10	金	コッパパン	牛乳	ポークビーンズ かみかみサラダ	ぶた肉 ミックスビーンズ	牛乳 ひじき	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ 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	692 864	28.5 34.9
13	月	ごはん	牛乳	ぶた肉とこんにゃくのみそ煮 ごまドレッシングあえ	ぶた肉 あつあげ さつまあげ みそ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ	米 さとう	米油 ごま	648 813	24.7 30.2
14	火	ごはん	牛乳	白身魚いそフライ ホイコーロー	白身魚いそフライ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ たけのこ 京ねぎ	米 さとう でんぶん	米油	660 824	27.4 33.0
15	水	ごはん	牛乳	さんまのうめ煮 アーモンドあえ とん汁	さんま ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	もやし だいこん ごぼう はくさい うめ	米 さとう	アーモンド	632 764	25.0 28.9
16	木	ごはん	牛乳	うずら卵入りうま煮 きゅうりとわかめのすだちずあえ ヨーグルト	とり肉 うずら卵 花かつお	牛乳 わかめ ちりめん ヨーグルト	にんじん さやいんげん	こんにゃく きゅうり すだち果汁	米 さとう じゃがいも	米油	618 759	25.1 30.1
17	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 ボイル野菜 トマトとレタスの卵スープ マイティソース 	ハンバーグ ベーコン 卵	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ レタス	パン	米油	640 800	27.0 33.5
20	月	ごはん	牛乳	五目あつ焼き卵 おかかあえ ひじきのいため煮	あつ焼き卵(とりひき肉・大豆) 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 さやいんげん	はくさい こんにゃく	米 さとう	米油	617 765	23.9 29.1
21	火	麦入りごはん (ツナそぼろどん)	牛乳	ツナそぼろどんの具 中かスープ オレンジ	ツナ 卵 ベーコン とうふ	牛乳	にんじん デンゲンサイ	しょうが えだまめ たまねぎ コーン えのきたけ オレンジ	米 米粒麦 さとう	米油	695 871	29.9 37.0
22	水	ごはん	牛乳	えびしゅうまい (幼小②中③) 肉だんごと野菜のあますあん	えびしゅうまい 肉だんご	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ ほしいたけ えだまめ	米 さとう でんぶん	米油	663 846	24.6 30.9
23	木	ごはん	牛乳	とり肉のすだち風味 小松菜のすまし汁 ももゼリー	とり肉 とうふ なると	牛乳	にんじん こまつな	すだち果汁 たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん ももゼリー	米油	655 815	27.0 33.1
24	金	小型コッパパン (チョコレートパテ)	牛乳	焼きビーフン フルーツミックス	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん ピーマン デンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ みかん パイン もも	パン ビーンズ ゼリー チョコレートパテ	米油 ごま油	614 779	22.3 27.9
27	月	げん米入りごはん (ドライカレー)	牛乳	ドライカレーの具 コールスローサラダ チーズ	大豆 牛ひき肉 ぶたひき肉 ポークハム	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 げん米	米油 カレールー ドレッシング	675 834	26.4 32.0
28	火	ごはん (しそひじき)	牛乳	肉じゃが いかとアスパラのごまあえ	ぶた肉 さつまあげ いか	牛乳 ひじき	にんじん アスパラガス	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	米 さとう じゃがいも	米油 ごま	604 749	23.1 27.9
29	水	ごはん	牛乳	さばのしょうがが煮 ゆかりあえ 具だくさんみそ汁	さば とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう えのきたけ 赤しそ	米 じゃがいも	米油	616 785	24.2 30.3
30	木	えびピラフ	牛乳	パンキンポターージュ えだ豆 焼きプリンタルト	えび とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ コーン グリーンピース えだまめ	米 米粒麦 タルト	バター 米油 生クリーム	661 783	26.2 31.8

※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。

※コッパパンには、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



板野町産の米、たまねぎ、じゃがいも
ねぎ、えだまめ、プロッコリー、トマト

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