

2022年 7.8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		さいろ	おもにエネルギーのものになる	上段小学生	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	金	パン	牛乳	ハムチーズピカタ 海そうサラダ チンゲンサイのスープ	ハム チーズ 卵 ツナ ベーコン	牛乳 ひじき こんが くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	パイン キャベツ えだまめ たまねぎ えのきたけ	パン	米油	610 776	22.7 28.1
4	月	ごはん	牛乳	とり肉の梅肉焼き オイスターソースいため オレンジ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	うめ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ オレンジ	米 さとう でんぶん	米油	647 812	27.0 33.5
5	火	ごはん	牛乳	はんぺんのいそべあげ きゅうりの土佐あえ どさんこ汁	はんぺん 花かつお ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 青のりこ	にんじん ねぎ	きゅうり レモン果汁 たまねぎ コーン	米 天ぷらこ じゃがいも	米油 バター	611 750	23.5 26.7
6	水	げん米入りごはん (牛どん)	牛乳	牛どんの具 ごますあえ	牛肉 卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	米 げん米 さとう	米油 ごま油 ごま	609 766	20.7 25.1
7	木	ごはん	牛乳	星がハンバーグ こぶきいも 七タそめん汁 七タデザート	ハンバーグ なると	牛乳	パセリ にんじん オクラ	たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも そめん ゼリー		623 734	21.3 23.3
8	金	コッペパン (メープルジャム)	牛乳	とうふとえびのチリソース煮 パンパンジーサラダ	えび とうふ とり肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり もやし	パン さとう でんぶん ドレッシング ジャム	米油	624 769	29.6 36.5
11	月	麦入りごはん (夏野菜カレー)	牛乳	夏野菜カレーの具 フルーツゼリーミックス	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ なす りんご みかん パイン もも	米 米粒麦 じゃがいも	米油 カレールー	640 801	18.4 22.0
12	火	ごはん	牛乳	あつあげの中か煮 もやしのナムル 牛乳プリン	ぶた肉 あつあげ さつまあげ	牛乳 牛乳プリン	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい もやし	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	640 791	23.9 28.9
13	水	あわぎゅー まぜごはん	牛乳	ししゃもフライ (幼①小中②) かぼちゃのみそ汁	子持ちししゃも 牛肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん かぼちゃ ねぎ	しょうが すだち果汁 たまねぎ えのきたけ	米 さとう	米油 ごま	657 781	25.3 29.3
14	木	ごはん	牛乳	さばのすだちおろし そくせきづけ 大豆入りきんぴらごぼう	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳 塩こんが くきわかめ	にんじん さやいんげん	だいこん すだち果汁 キャベツ はくさい しょうが ごぼう こんにゃく	米 さとう	米油 ごま油 ごま	664 817	28.1 34.0
15	金	小型コッペパン (大豆チョコ)	牛乳	スパゲティナポリタン フレンチサラダ	ベーコン 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 キャベツ きゅうり コーン	パン スバゲティ ドレッシング さとう 大豆チョコ	米油	618 809	21.8 27.3
19	火	ごはん (ふりかけ) 	牛乳	五目煮 切りほし大根とかにかまのすのもの わらびもち	とり肉 つくね かにかまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう 切りほしだいこん きゅうり	米 さとう じゃがいも わらびもち	米油 ごま	635 771	20.3 24.3
20	水	ごはん	牛乳	いわしのかば焼きふう カリカリ梅あえ かきたま汁	いわし とうふ かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり うめ えのきたけ	米 さとう でんぶん	米油	642 781	26.4 29.7

8月



29	月	チキンライス	牛乳	かぼちゃコロッケ ポテトスープ チーズ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ コーン	米 米粒麦 じゃがいも	バター 米油	677 796	23.0 26.6
30	火	ごはん	牛乳	とり肉とこんにゃくのみそ煮 わかめのツナあえ アセロラゼリー	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	米 さとう ゼリー	米油	622 764	25.1 30.5
31	水	げん米入りごはん (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 とりごぼうサラダ	ぶた肉 とり肉	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 なす たまねぎ ゴーヤ りんご ごぼう きゅうり	米 げん米 じゃがいも	米油 カレールー ドレッシング	649 812	21.0 25.4

※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

基準	小学生	
	中学生	650
	中学生	830



いつもの食事に野菜プラス!

野菜には体の調子を整えるビタミンがいっぱい!

また、野菜を料理に加えると、かむ回数が増えて満腹感がアップします。

たくさん食べても、エネルギーのとりすぎにはなりにくい食品です。

季節感も楽しめ、心も豊かにしてくれます。



今月の地場産物

板野町産の米、

じゃがいも、ねぎ、

たまねぎ、オクラ