



2019年

6月分献立予定表

上板町学校給食センター



こんだてめい		ざいりょうめい							栄養価 (小学校 3・4年生)
日	曜日	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		
			魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そとなど	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 たんぱく質 g
3	月	主食・おかず・牛乳	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ゆかりえ ひじきのいために	魚・肉・たまご・豆・豆製品など 牛乳	牛乳・乳製品・小魚・海そとなど 牛乳	ゆかり にんじん いんげん	キャベツ きゅうり ごぼう たけのこ こんにゃく	米 さとう	油 623 20.3
4	火	ごはん 牛乳 さわらのすだち風味 そくせきづけ どさんこじる アセロラゼリー	ごはん 牛乳 さわら ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん ねぎ	すだち果じゅう キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	米 さとう でんぶん じゃがいも アセロラゼリー	パン 655 27.0
5	水	コッペパン 牛乳 肉だんご(幼・小:1 中:2) パンパンジー ^{19日目} ミーストローネ グリーム	肉だんご とり肉 ワインナー	牛乳	牛乳	にんじん にんじん バセリ トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	パン マカロニ ジャガイモ クリーム	パンパンジードレッシング(こま) 663 24.3
6	木	小型コッペパン 牛乳 焼きうどん えにまめ 五目パオズ(幼~小2:1 小3~2:2)	ぶた肉 えび いか さつあげ	牛乳 青のり	牛乳	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えにまめ	パン うどん	639 32.7
7	金	阿波ギューゼごはん 牛乳 マカロニサラダ たまねぎのみぞしる わらびもち(幼:2 小中:3)	牛肉 ハム とうふ 油あげ みそ きなこ	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	しらすしわめ にんじん ねぎ	れんこん しょうが キャベツ きゅうり コーン たいこん たまねぎ	米 マカロニ わらびもち さとう	ごま マカロニ ノンエッグヨネーズ 669 24.1
10	月	ごはん 牛乳 きびなこのカリカリフライ(幼・小:2 中:3) プロッコリーサラダ 肉じゃが チーズ(中)	きびなこのカリカリフライ ハム 牛肉 さつあげ	牛乳	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん	キャベツ コーン たまねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	油 ちゅうかドレッシング(こま) 648 22.7
11	火	ごはん 牛乳 とり肉のみぞ焼き コーンえ さわにわん しそひじき	とり肉 もろみみそ ぶた肉	牛乳	牛乳	小松菜 にんじん にんじん ねぎ	キャベツ コーン だいこん えのきたけ ごぼう たけのこ	米 さとう でんぶん	655 28.5
12	水	小型コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン フルーツのぶどうゼリーあえ メープルジャム	ぶた肉 ベーコン	牛乳	牛乳	にんじん ピーマントマト	にんにく たまねぎ しめじ みかん パイン もも	パン スパゲティ ぶどうゼリー メープルジャム	669 23.3
13	木	コッペパン 牛乳 てり焼きハンバーグ イタリアンサラダ コソソース 牛乳プリン	ハンバーグ ベーコン とうふ	牛乳	牛乳	チングン菜 にんじん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	パン さとう でんぶん イタリアンドレッシング	635 25.8
14	金	麦ごはん 牛乳 カレー わかつかサラダ 焼きとんかつ	とり肉 白いんげん豆 ツナ 焼きとんかつ	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも カレールウ わかつかドレッシング	715 21.6
17	月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ ちゅうかサラダ 味つけのり ブルーベリー(幼:2 小中:3)	ぶた肉 とうふ みそ とり肉	牛乳	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ おからこんにゃく 干しいたけ キャベツ きゅうり 切干したいこん	米 さとう でんぶん さとう ごま 油 ごま油	618 23.2
18	火	ごはん 牛乳 すじ青のり入りはもフライ きゅうりのりおりづけ ホイコロー	はもフライ ぶた肉 みそ	牛乳 青のり	牛乳	にんじん ねぎ	ブルーベリー きゅうり しょうが にんにく 切干したいこん キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 油 さとう ごま油	644 26.5
19	水	小型なると金時パン 牛乳 てり焼きチキン しゃかいもサラダ ちゅうかスープ	19日目 とり肉 ツナ ウインナー とうふ	牛乳	牛乳	わかめ	ブロッコリー にんじん	パン さとう でんぶん じゃがいも サウザンドレッシング	626 29.6
20	木	小型コッペパン 牛乳 ポークピーンズ れんこんサラダ すだちジャム みかんゼリー	ぶた肉 大豆 うずらたまご	牛乳	牛乳	にんじん ピーマントマト ブロッコリー	コーン たまねぎ キャベツ たまねぎ れんこん コーン	パン じゃがいも さとう さとう すだちジャム みかんゼリー	681 25.3
21	金	なるとわかめごはん 牛乳 とり肉のすだち風味 えだまめ 小松菜のみぞしる	とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	すだち果じゅう えだまめ たまねぎ	米 でんぶん さとう 油	667 30.5
24	月	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのもの クラッシュ大豆あえ チーズムース	牛肉 大豆	牛乳	牛乳	にんじん いんげん 小松菜 にんじん	ごぼう こんにゃく キャベツ	米 さとう さとう チーズムース	635 20.6
25	火	ごはん 牛乳 さばのみそに ならえ ふしめんじる しそかつおふりかけ	さばのみそに 油あげ かまぼこ	牛乳	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	こんにゃく れんこん だいこん ゆず果じゅう 干しいたけ たまねぎ	米 さとう ふしめん ごま	633 22.7
26	水	切り込みコッペパン 牛乳 セルフバーグサンド(ハンバーグ・ ボイル野菜・ケチャップソース) コーンポタージュ	ハンバーグ とり肉 白いんげん豆	牛乳	牛乳	にんじん にんじん バセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パン	684 28.3
27	木	小型コッペパン 牛乳 ジャージャーめん (肉みそ・ボイル野菜) えびフリッター チョコ大豆クリーム スティックチーズ(中)	みそ えびフリッター	牛乳	牛乳	チングン菜 にんじん	しょうが にんにく あからこんにゃく たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり	パン さとう でんぶん ちゅうかめん ごま油 油 チョコ大豆クリーム	690 27.2
28	金	ごはん 牛乳 あつあけのカレーそぼろに 切干したいこんサラダ れいとうばイン	ふた肉 あつあげ かまぼこ	牛乳	牛乳	にんじん 小松菜	おからこんにゃく にんにく しょうが たまねぎ コーン グリンピース 切干したいこん キャベツ パン	米 じゃがいも カレールウ ちゅうかドレッシング(ごま)	662 21.4

※ 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。

※ アレルギーの原因となる物質(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。

※ 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 … 上板町学校給食センター TEL (088) 694 - 2279 FAX (088) 694 - 2292

地場産物紹介コーナー

今月の給食には、上板町でとれたお米・たまねぎ・
えだまめが使われています。おたのしみに!