



2020年

## 6月分献立予定表

上板町学校給食センター ホームページ  
<https://www.townkamiita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokyusyokucenter/>

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	
		主食・おかず・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	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
1	月	麦ごはん 牛乳 牛すき丼 ゆずかあえ あいわいケーキ	牛肉	牛乳	にんじん ねぎ にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ えのきたけ こんにゃく キャベツ ゆず果じゅう	米 麦 さとう ふ さとう おいわいケーキ	エネルギー たん白質 Kcal g
2	火	ごはん 牛乳 かきじいのあつ焼きたまご こまえ じゃがいもとあつあげのそぼろに	たまご焼き	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ こんにゃく しょうが グリンピース	米 さとう さとう じゃがいも	661 24.4
3	水	小型コッペパン 牛乳 マカロニのクリームに ハムサラダ チョコ大豆クリーム	とり肉 白いんげん豆 ハム	牛乳 牛乳	にんじん ブロッcoliー にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン マカロニ チョコ大豆クリーム	661 27.2
4	木	小型黒とうパン 牛乳 かにかまほの天ぷら 切り干したいこんのツナあえ 五目うどん パイン	かにかまほの ツナ とり肉 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ 切り干したいこん たまねぎ パイン	パン 黒とう 天ぷら さとう うどん パン	623 25.2
5	金	ごはん 牛乳 いわしの梅に ブロッcoliーのかんきつあえ 大豆入りきんぴらごはう チーズ(中)	いわしの梅に	牛乳			米	
8	月	ごはん 牛乳 魚のみぞマヨネーズ焼き ゆかりあえ ひじきのいために	ます みそ	牛乳	パセリ ゆかり	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく だけのこ	米 ノンエッグマヨネーズ	650 29.2
9	火	チャーハン 牛乳 肉しゅうまい(幼・小:2 中:3) ちゅうわかサラダ にら玉スープ すだち&ももゼリー	ぶた肉 烧きぶた 肉しゅうまい とり肉 かまほこ たまご	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ えだまめ たけのこ	米 ごま油	
10	水	小型コッペパン 牛乳 スペクティナボリタン コールスロー・サラダ いちごジャム	ベーコン	牛乳	にんじん ピーマントマト にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン スペクティ コールスロードレッシング いちごジャム	635 23.8
11	木	コッペパン 牛乳 さけチーズフライ(パックソース) イタリアンサラダ ポテトスープ	さけチーズフライ	牛乳		キャベツ コーン きゅうり たまねぎ キャベツ	パン 油 イタリアンドレッシング	683 28.0
12	金	麦ごはん 牛乳 ビーピンバ(肉みそ) (ボイル野菜) わかめスープ ヨーグルト風ゼリー	ぶた肉 とり肉 みそ たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	おからこんにゃく しょうが もやし きゅうり たまねぎ コーン 干しいたけ	米 麦 さとう ごま油	628 22.3
15	月	あわぎゅーませごはん 牛乳 すだちすあえ たまねぎのみぞしる お米のタルト	牛肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	しょうが れんこん キャベツ きゅうり すだち果じゅう たいこん たまねぎ	さとう さとう ごま	666 23.7
16	火	ごはん 牛乳 さわらの野菜あんかけ ぶた肉とこんにゃくのみぞに 味付けのり	さわら ぶた肉 ちくわ あつあげ みそ 味付けのり	牛乳	にんじん ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ こんにゃく だいこん	米 さとう でんぶん さとう	668 31.1
17	水	小型なると金時パン 牛乳 てり焼きチキン れんこんどハムのサラダ 野菜スープ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳		きゅうり れんこん キャベツ たまねぎ もやし	パン さつまいも さとう でんぶん ごまドレッシング	636 28.7
18	木	コッペパン 牛乳 ぶた肉のケチャップに グリーンサラダ みかんシャム	ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん トマト ブロッcoliー	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう 和風レッシング みかんシャム	674 28.1
19	金	なるとわかめごはん 牛乳 とり肉のネギソース こまえ ふしめんじる	とり肉	牛乳 わかめ	ねぎ 小松菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 干しいたけ たまねぎ	米 でんぶん さとう さとう ふしめん	685 26.6
22	月	ごはん 牛乳 焼き肉風いため あげぎょうざ(幼・小:2 中:3) えだまめ	ぶた肉 みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく しょうが りんご えだまめ	米 さとう ごま 油 油	672 25.5
23	火	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソース ボイルブロッcoliー ワンタンスープ りんごゼリー	ハンバーグ ワンタン	牛乳 わかめ		しめじ えのき プロッcoliー <sup>ー</sup> にんじん チンゲン菜 たまねぎ コーン	米 さとう	645 22.2
24	水	小型コッペパン 牛乳 焼きうどん こぼうとひじきのサラダ オレンジ メープルジャム	ぶた肉 さつあげ	牛乳 青のり ひじき	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ こぼう コーン きゅうり キャベツ オレンジ オレンジ	パン うどん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	632 24.9
25	木	コッペパン 牛乳 えびかつ(ノンエッグタルタルソース) ボイル野菜 ミネストローネ ヨーグルト(中)	えびかつ ウィンナー	牛乳	にんじん トマト にんじん バセリ	キャベツ にんにく たまねぎ	パン 油 ノンエッグタルタルソース マカロニ じゃがいも	650 26.5
26	金	ごはん 牛乳 さわらのすだち風味 そくせきづけ 肉じゃが	さわら こんぶ ぶた肉 さつあげ	牛乳	にんじん いんげん	すだち果じゅう キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく	米 さとう でんぶん じゃがいも さとう	677 29.0
29	月	麦ごはん 牛乳 牛すじカレー フルーツ白玉	牛すじ 白インゲン豆	牛乳 たうしふんにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ りんご パン もも みかん	米 麦 じゃがいも 白玉だんご いちごゼリー カレールウ	692 22.5
30	火	ごはん 牛乳 さばのみぞに ちくあえ さわにわん	さばのみぞに 油あげ たまご ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ こんにゃく だいこん えのきたけ ごぼう たけのこ	米 さとう でんぶん	656 26.2

※ 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

