



2022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	主食・おかず・牛乳	あか	おもに体をつくるものとなる	みどり	おもに体の調子を整えるものとなる	きいろ	おもにエネルギーのもととなる	
1 水	きなこあげパン 牛乳 じゃがいものベーコンに イタリアンサラダ	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・きのこ	こく類・いも類・さとう・菓子	種実類・油類	エネルギー たんぱく質 kcal g
2 木	小型コッペパン 牛乳 和風スパゲティ チキンナゲット(幼・小:2 中:3) わかめサラダ	きな粉 ベーコン とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	油	665 25.8 イタリアンドレッシング
3 金	ごはん 牛乳 焼きさば (パックすだち) ごぼうとひじきのサラダ 切りほしだいこんとじゃがいものいたために	牛乳 さば	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ まいたけ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	ちゅうかドレッシング(ごま)	620 27.5
6 月	ポークカレー 牛乳 りりめんど野菜のサラダ	ふた肉 白いんげん豆	だっしふん乳 牛乳 しらすぼし	にんじん こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだ豆 りんご キャベツ コーン	米 さとう	カレールウ ノンエッグマヨネーズ	654 27.3 じゃがいも さとう
7 火	ごはん 牛乳 いわしのうめに 切りほしだいこんのすのもの きんぴらごぼう どうにゅうプリン (中)	いわしのうめに	牛乳 わかめ	にんじん にんじん いんげん	切りほしだいこん きゅうり すだち果じゅう ごぼう こんにゃく	パン さとう さとう	ごま どうにゅうプリン	597 24.8
8 水	小型コッペパン 牛乳 ジャーニャーメン(サラダメン) (肉みそ) 肉春巻き	牛乳	チングンサイ にんじん	牛乳 生クリーム	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ	パン ラーメン さとう でんぶん	ごま油 油	628 25.2
9 木	コッペパン 牛乳 オムレツのケチャップソースかけ ブロッコリーのかんきつあえ コーンボタージュ	オムレツ	牛乳	プロッコリー にんじん バセリ	たまねぎ コーン	パン さとう	かんきつドレッシング	662 27.2
10 金	ごはん 牛乳 チャアシャンどうふ ばんさんすう チーズちくわ (幼・小:2 中:3)	ふた肉 だいす みそ	牛乳	ねぎ にんじん にんじん	にんにく たまねぎ しめじ たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり	米 さとう はるさめ さとう	ごま油	640 25.3
13 月	阿波ギューませごはん 牛乳 さわにわん ハムサラダ	牛肉 ふた肉 ハム	しらすぼし わかめ 牛乳 にんじん にんじん ねぎ	にんじん にんじん	しょうが れんこん だいこん えのきたけ ごぼう たけのこ キャベツ きゅうり	米 麦 さとう	ごまドレッシング	602 24.4
14 火	たれごはん 牛乳 徳島県産うなぎ丼(うなぎのかば焼き・丼の具) ふたじる	うなぎ たまご ふた肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ だいこん しいたけ	米 麦		606 26.3
15 水	コッペパン 牛乳 ふた肉のケチャップに チングン菜のナムル いちご&マーガリン	ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん トマト バセリ チングンサイ にんじん	たまねぎ しめじ もやし	パン じゃがいも さとう さとう いちごジャム	ごま ごま油 マーガリン	672 28.1
16 木	黒とうパン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き 野菜サフタ たいこんわくわくスープ	とり肉	牛乳	にんじん チングンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん しいたけ	パン こくとう マーマレード でんぶん	コーンクリーミードレッシング	639 26.1
17 金	ごはん 牛乳 新じゃかのうまに すだちすあえ のりつくだに	ふた肉 あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース キャベツ きゅうり すだち果じゅう	米 じゃがいも さとう さとう		594 22.5
20 月	ごはん 牛乳 とり肉とこんにゃくのみそに しゃっきりごまあえ だいすとちりめんのあげに	とり肉 あつあげ みそ うすらたまご 大豆	牛乳	にんじん いんげん にんじん こまつな	しょうが こんにゃく たけのこ もやし れんこん しょうが	米 さとう さとう でんぶん さとう	ごま 油 ごま	653 29.3
21 火	五目チャーハン 牛乳 ちゅうかコンースープ ひじきサラダ あじさいゼリー	ふた肉 焼きぶた どうふ たまご ツナ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん にら	にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	米 麦 でんぶん さとう あじさいゼリー	ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	604 23.1
22 水	コッペパン 牛乳 野菜スープ いわしのトマトに えだまめ チョコクリーム	ベーコン いわしのトマトに	牛乳	にんじん チングンサイ	たまねぎ もやし えのきたけ えだ豆	パン えだ豆 チョコクリーム		640 27.7
23 木	コッペパン 牛乳 コロッケ(マヨ&ソース) ゆで野菜 にら玉スープ		牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし	パン コロッケ でんぶん	マヨネーズ	674 23.0
24 金	ごはん 牛乳 あつあげのカレーそぼろに 切りほし大根のサラダ かたぬきチーズ	ふた肉 だいす あつあげ かにかま	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ コーン グリンピース 切りほしだいこん キャベツ	米 じゃがいも	ちゅうかドレッシング(ごま)	676 25.1
27 月	ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ ゆずかあえ かぼちゃのみぞ汁	ハンバーグ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ ゆず果じゅう	米 さとう でんぶん さとう		640 23.1
28 火	ごはん 牛乳 さばのみそに キャベツのおかあえ かきたまじる	さばのみそに かつあぶし どうふ たまご	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ	米 さとう でんぶん		612 25.7
29 水	小型コッペパン 牛乳 なす入りベンネのボロネーゼ グリーンサラダ チキンのかおり焼き(幼・小:2 中:3) 黒豆きなこクリーム	ふた肉 だいす	牛乳	にんじん ピーマントマト	にんにく なす たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ベンネ 油 和風ドレッシング	黒豆きなこクリーム	629 25.4
30 木	コッペパン 牛乳 白身魚フライ(ノンエッグタルタルソース) コーンあえ きのこのコンソメスープ	白身魚フライ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん チングンサイ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ しいたけ しめじ	パン さとう	油 ノンエッグタルタルソース	635 24.5

※ 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

6月に使用するじゃがいもと大根は上板町産です。地域の生産者の御協力により実現しました。また、えだ豆もJA高志の御協力により上板町産のものを使用できる予定です。楽しみにしていてくださいね。

