



2023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	種実類・油類	エネルギー kcal	
1	木	こがたアップルパン 牛乳 やきうどん チーズちくわ(幼・小:2 中:3) プロッコリーサラダ	魚・肉・たまご・豆・豆製品など ふた肉 さつまあげ チーズちくわ	牛乳・乳製品・小魚・海藻など あおのり	色のこい野菜 にんじん ブロッコリー	その他の野菜・果物・きのこ りんご キャベツ たまねぎ コーン	こく類・いも類・さとう・菓子 パン うどん パン・ソースドレッシング(ごま)	
2	金	ごはん 牛乳 うまい おさかなナゲット(幼・小:2 中:3) ごまあえ	とり肉 がんもどき ぎょかいナゲット	牛乳	にんじん いんげん にんじん こまつな	しょうが たまねぎ こんにゃく たけのこ キャベツ もやし ににく たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう ごま さとう ごま	594 27.4 641 26.7 627 22.6
5	月	ハヤシライス 牛乳 グリーンサラダ	ふた肉 しろいんげんまめ だっしん乳 牛乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんじん くまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	米 ハヤシルウ コーンクリーミードレッシング	671 28.9 627 22.6
6	火	ごはん 牛乳 さばのしようがに キヤベツと油あげのあまずあえ きんぴらごぼう	さばのしようがに 油あげ とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり すだちかじゅう ごぼう こんにゃく	米 さとう さとう ごま ごま	671 28.9 627 22.6
7	水	コッペパン 牛乳 コロッケ(ケチャップソース) やさいのかんきつあえ わかめスープ		牛乳	にんじん わかめ	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	パン コロッケ 油 かんきつドレッシング	649 20.9
8	木	コッペパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソース コーンあえ コンソメスープ いちごジャム ミニフィッシュ(中)	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん こまつな	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ もやし	パン さとう さとう いちごジャム	643 25.4
9	金	ごもくチャーハン 牛乳 かみいたやさいのホッピースープ ぱんさんすう あじさいゼリー	ふた肉 やきふた 肉だんご ハム	牛乳	にんじん チングンサイ にんじん	ににく たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ たまねぎ もやし しいたけ きゅうり キャベツ	米 むぎ はるさめ さとう あじさいゼリー	597 24.9
12	月	ごはん 牛乳 とり肉のねぎソースあえ すだらすあえ きりほしだいこんのもの	とり肉 ふた肉 さつまあげ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん いんげん	しょうが キャベツ きゅうり すだらかじゅう きりほしだいこん ほししいたけ たけのこ	米 でんぶん さとう さとう さとう	676 31.3
13	火	ごはん 牛乳 やきさば(パックぽんず) れんこんサラダ すましる	さば とり肉 とうふ	牛乳 チングンサイ わかめ	ねぎ	れんこん キャベツ たまねぎ しいたけ えのきたけ たけのこ	米 ごまドレッシング	606 27.6
14	水	なるときんときパン 牛乳 ふた肉のケチャップに イタリアンサラダ	ふた肉	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン さつまいも じゃがいも さとう イタリアンドレッシング	624 24.5
15	木	コッペパン 牛乳 てりやきチキン えだまめのしおゆで ポテトスープ ゆずジャム	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ	パン さとう でんぶん じゃがいも ゆずゼリージャム	643 29.2
16	金	あわぎーませごはん 牛乳 チングンサイのナムル ふたじる セノビーゼリー	牛肉 とり肉 ふた肉 みそ	わかめ 牛乳	にんじん チングンサイ にんじん ねぎ	しょうが れんこん キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	米 むぎ さとう さとう ごま油 ごま セノビーゼリー	616 25.3
19	月	ごはん 牛乳 しゃかいものそぼろに たまごやき キャベツのおかかあえ	とり肉 だいす あつあげ たまごやき かつおぶし	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく グリンピース キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	638 25.9
20	火	ごはん 牛乳 やき肉ふういため やきぎょうざ(2c) しそひじきあえ	ふた肉 みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ ににく しょうが りんご	米 さとう ごま	637 24.8
21	水	こがたシュガーパン 牛乳 スパゲティミートソース キャベツのマリネ チキンのかおりやき(幼・小:2 中:3)	ふた肉 だいす	牛乳	にんじん ピーマントマト にんじん	ににく たまねぎ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ フレンチドレッシング	582 25.1
22	木	コッペパン 牛乳 ハムステーキ わふうサラダ コンボトーション	ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん バセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パン わふうドレッシング	667 30.5
23	金	ビビンバ 牛乳 (肉みそ) (ゆでやさい) ワンタンスープ かたぬきチーズ	とり肉 ふた肉 だいす みそ たまご	牛乳	にんじん わかめ チーズ	しょうが もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん ごま ごま油 肉いりワンタン	647 26.8
26	月	ポークカレー 牛乳 コールスローサラダ	ふた肉 しろいんげんまめ	だっしん乳 牛乳	にんじん にんじん	ににく しょうが たまねぎ えだまめ りんご キャベツ きゅうり コーン	米 ジャガイモ じゃがいも カレールウ コールスロードレッシング	634 21.4
27	火	ごはん 牛乳 チャアシャンどうふ きりほしだいこんのサラダ しそこんぶふりかけ	ふた肉 だいす あつあげ みそ かにかま	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	ににく たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース きりほしだいこん キャベツ	米 さとう でんぶん ちゅうかドレッシング(ごま)	585 21.9
28	水	コッペパン 牛乳 しゃかいものベーコンに ハムサラダ チョコクリーム	ベーコン とり肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー チングンサイ にんじん	ににく たまねぎ しめじ キャベツ	パン じゃがいも サウザンドドレッシング チョコクリーム	662 25.1
29	木	こがたスイートパン 牛乳 ちくわのいそべあげ(幼:1 小・中:2) ひやしうどん	ちくわ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	ほししいたけ きゅうり もやし	パン てんぶらこ うどん さとう	665 21.5
30	金	ごはん 牛乳 さわらのすだちしようゆかけ ごぼうとひじきのサラダ こまつなのがくさんみそしる	さわら ひじき	牛乳 牛乳	にんじん にんじん こまつな	すだちかじゅう ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	638 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。  
※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

## 今月の地産地消

☆県産食材(わかめ・すだち・れんこん・竹の子・豚肉・鶏肉・牛肉)

☆上板町産食材(じゃがいも・たまねぎ・しいたけ・チングンサイ・米・豚肉)

じゃがいもは東光校区、たまねぎは松島校区の生産者の方に、枝豆はJA板野郡にご協力いただく予定です。