



2024 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/gakkokuyusyokucenter/



こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い							栄養価 (小学生 3・4年生)	
		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	きいろ	おもにエネルギーのもとになる			
日	曜日	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・海そうなど	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 kcal	たんぱく質 g
3	月	ハヤシライス 牛乳 フルーツあんぱん	ふた肉 しろいんげんまめ	だっしふん乳 牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ みかん パイン もも	米 とう乳ゼリー	ハヤシルウ	670	21.7
4	火	ごはん 牛乳 とり肉とこんにゃくのみそに ちくさあえ だいずとちりめんのあげに	とり肉 あつあげ みそ 油あげ きんしたまご だいず	牛乳 かえりちりめん	にんじん いんげん こまつな にんじん	しょうが こんにゃく たけのこ こんにゃく キャベツ しょうが	米 さとう さとう でんぷん さとう パン		622	28.5
5	水	コッペパン 牛乳 てりやきハンバーグ コーンサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ もやし	さとう でんぷん		622	25.5
6	木	アップルポトパン 牛乳 ボークビーンズ ささみとやさいのサラダ	ふた肉 だいず とり肉	牛乳	トマト にんじん ピーマン にんじん ブロッコリー	りんご たまねぎ しめじ キャベツ	パン さつまいも じゃがいも さとう	わふうドレッシング	657	28.3
7	金	ごはん 牛乳 いわしのうめ しゃっきりごまあえ ひじきのいために	いわしのうめ とり肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ にんじん いんげん	もやし れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく	米 さとう さとう	ごま	591	24.3
10	月	ごはん 牛乳 キムタクどん ばんさんすう あじさいゼリー	ふた肉 ハム きんしたまご	牛乳	にんじん にら にんじん	キムチ はくさい たまねぎ つぼづけ キャベツ きゅうり	米 はるさめ さとう あじさいゼリー	ごま油 ごま油	599	21.7
11	火	ごはん 牛乳 あじフライ (パックソース) れんこんとえだまめのサラダ さわにわん	あじフライ ふた肉	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん きゅうり コーン えだまめ だいこん えのきたけ ごぼう たけのこ	米 油 ごまドレッシング		660	24.2
12	水	ナン 牛乳 キーマカレー ポテトサラダ	ふた肉 とり肉 だいず ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり	ナン じゃがいも	カレールウ ノンエッグマヨネーズ	606	30.6
13	木	こがたコッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン キャベツのマリネ いちごジャム	ふた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト にんじん	にんにく たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン スパゲティ いちごジャム	フレンチドレッシング	589	24.1
14	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パオズ (幼・小:1 中:2) かいそうサラダ	ふた肉 だいず とうふ みそ パオズ	牛乳 かいそうミックス	にんじん ねぎ にんじん	しろねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし	米 さとう でんぷん ナムルドレッシング		624	25.5
17	月	あわぎゅーまぜごはん 牛乳 チンゲンサイのナムル 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 チンゲンサイ 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 ほししいたけ	米 むぎ さとう さとう セノビーゼリー	ごま油 ごま	615	25.3
18	火	ごはん 牛乳 やきさば (パックぼんず) れんこんとハムのサラダ すましじる セノビーゼリー (中のみ)	さば ハム とうふ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ 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 セノビーゼリー	ごまドレッシング	606	27.6
19	水	なるときんとときパン 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
20	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 みかんジャム	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん ことまつな	えだまめ たまねぎ	パン さとう でんぷん じゃがいも みかんジャム		633	29.3
21	金	ごはん 牛乳 とり肉のねぎソースあえ すだちずあえ きりぼしだいこんのもの	とり肉 わかめ	牛乳	ねぎ にんじん いんげん	しょうが キャベツ きゅうり すだちかじゅう きりぼしだいこん ほししいたけ たけのこ	米 でんぷん さとう さとう さとう	油	676	31.3
24	月	ビビンバ 牛乳 タイビーエン かたぬきチーズ	とり肉 ぶた肉 だいず みそ たまご ふた肉 いか	牛乳 チーズ	にんじん にんじん ねぎ	しょうが もやし きゅうり にんにく はくさい たけのこ ほししいたけ	米 さとう でんぷん はるさめ でんぷん ごま油 ごま油	ごま ごま油 ごま油	664	29.1
25	火	ごはん 牛乳 うまに きゅうりのおかかあえ きびなごフライ (幼・小:2 中:3)	とり肉 がんもどき かつおぶし きびなごフライ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ ごぼう こんにゃく きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう さとう 油		625	25.9
26	水	こがたキャロットパン 牛乳 ジャージャーめん (ゆでやさい・めん) ジャージャーめん (肉みそ) えびしゅうまい (幼・小:2 中:3)		牛乳	チンゲンサイ にんじん	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 ちゅうかめん さとう でんぷん	ごま油	600	26.5
27	木	スイートパン 牛乳 チキンのかおりやき (幼・小:2 中:3) やさいかんきつあえ コーンポタージュ	チキンのかおりやき	牛乳	にんじん にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	パン	かんきつドレッシング ポタージュ	663	27.7
28	金	ごはん 牛乳 さわらのすだちしょうゆかけ ごぼうとひじきのサラダ こまつなのくたくさんみそしる	さわら あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん ことまつな	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 でんぷん さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	637	25.4

まい とし かつ しょく い けつ かん まい つき にち しょく い けつ ひ
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

今月の地産地消
☆徳島県産 (わかめ・すだち果汁・竹の子・れんこん・ねぎ・とり肉・
ぶた肉・牛肉・鳴門金時)
☆上板町産 (米・チンゲンサイ・しいたけ・枝豆)
今月も、JA板野郡のご協力により、上板町産の枝豆を取り入れる
予定です。

※ 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。

こんなことも
しょく い けつ
食育です

か もの りょうり など
買い物や料理など
いっしょ しょくじ したく
一緒に 食事の 支度
を する



か ぞく なかま たの
家族や仲間と楽しく
しょくたく かに
食卓を 囲む



ち い き きょうどりょうり
地域の 郷土料理 や
ぎょうじしょく あじ
行事食を 味わう



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