



2025 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)		
			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
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 白 質 g
2	月	ごもくチャーハン 牛乳	ふた肉 やきふた	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ ほしいたけ えだまめ		米 むぎ	ごま油	592	29
		ちゅうかコーンスープ	とうふ たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり		でんぶん			
3	火	ミニフィッシュ	いか	こざかな 牛乳				米	油 ごまドレッシング	659	22.7
		ごはん 牛乳	しろみざかなフライ (バックソース)			れんこん きゅうり コーン えだまめ					
4	水	れんこんとえだまめのサラダ	とうふ 油あげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ			わふうドレッシング	641	28.4
		こまつなのみそ汁				パイナップル たまねぎ しめじ キャベツ		パン じゃがいも さとう			
5	木	パイナップル 牛乳		牛乳				パン		600	24
		ポークビーンズ	ふた肉 だいず		トマト にんじん ピーマン	パイナップル たまねぎ しめじ キャベツ		ブルーベリージャム			
6	金	ささみとやさいのサラダ	とり肉		にんじん ブロッコリー				ごま油 ごま	601	21.3
		コッペパン 牛乳		牛乳				パン ブルーベリージャム			
9	月	ブルーベリージャム							ごま油 ごま	586	25.7
		肉だんご (幼小:1 中:2)	肉だんご		こまつな	もやし					
10	火	Ca5サラダ	ちくわ	しらすぼし しおこんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ		ワンタン		619	28.1
		ワンタンスープ		わかめ				米			
11	水	ごはん 牛乳	ふた肉	牛乳	にんじん にら	キムチ はくさい たまねぎ つぼづけ		はるさめ さとう	ごま油 ごま油	606	30.6
		キムタクどん	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ		あじさいゼリー			
12	木	あじさいゼリー		牛乳				米	ごま	586	25.7
		ごはん 牛乳	いわしのうめに		にんじん こまつな	キャベツ もやし		さとう			
13	金	いわしのうめに	とり肉 さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく		さとう	ごま	619	28.1
		ごまあえ						米			
16	月	ひじきのいために						さとう		676	31.3
		ごはん 牛乳	とり肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが こんにゃく たけのこ		さとう			
17	火	ゆずかあえ	大豆	ちりめん	にんじん こまつな	キャベツ ゆずかじゅう		さとう	油 ごま	608	27.8
		だいずとちりめんのあげに				しょうが		でんぶん さとう			
18	水	ナン 牛乳		牛乳				ナン ナン	カレールー ノンエッグマヨネーズ	606	30.6
		キーマカレー	ふた肉 とり肉 だいず		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ		じゃがいも			
19	木	ポテトサラダ	ツナ			きゅうり			フレンチドレッシング	611	28.3
		コがたコッペパン 牛乳		牛乳				パン			
20	金	わふうスバゲティ	ふた肉 ベーコン		にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ しいたけ		スバゲティ		609	24.3
		フレンチサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ					
21	土	チキンのかおりやき (幼小:2 中:3)	チキンのかおりやき						ごま油 ごま	617	27.6
		ごはん 牛乳	ふた肉 だいず あつあげ みそ	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく たまねぎ ほしいたけ たけのこ グリンピース		米 さとう でんぶん			
22	日	チャアシャン豆腐	チーズちくわ (幼小:2 中:3)							609	24.3
		チーズちくわ		かいそうミックス わかめ		きゅうり コーン					
23	月	トロネバかいそうサラダ		牛乳					油	676	31.3
		ごはん 牛乳	とり肉	わかめ	ねぎ	しょうが		米 でんぶん さとう			
24	火	とり肉のねぎソースあえ	とり肉		ねぎ	しょうが		さとう		608	27.8
		すだちずあえ				キャベツ きゅうり すだちかじゅう		さとう			
25	水	きりぼしだいこんのもの	とり肉 さつまあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん ほしいたけ たけのこ		さとう	ごまドレッシング	608	27.8
		ごはん 牛乳	さば	牛乳				米			
26	木	やきそば (バックぼんず)	とり肉		チンゲンサイ	れんこん キャベツ			ごまドレッシング	608	27.8
		れんこんサラダ	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ しいたけ えのきたけ たけのこ					
27	金	すましじる								655	26.2
		なるとときときパン 牛乳	ふた肉 うずらたまご	牛乳	トマト にんじん パセリ	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			
28	土	ふた肉のケチャップに							イタリアンドレッシング	640	29.3
		イタリアンサラダ		牛乳				パン さとう でんぶん			
29	日	コッペパン 牛乳	とり肉							640	29.3
		てりやきチキン				えだまめ たまねぎ		じゃがいも アプリコットジャム			
30	月	えだまめのしおゆで	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ			ごま油 ごま	617	27.6
		ポテトスープ						米 むぎ さとう			
31	火	アプリコットジャム								617	22.9
		あわぎゅーまぜごはん 牛乳	牛肉	わかめ 牛乳	にんじん	しょうが れんこん		米 むぎ さとう			
32	水	チンゲンサイのナムル	とり肉		チンゲンサイ	キャベツ もやし			ごま油 ごま	617	27.6
		ふたじる	ふた肉 みそ	ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ ほしいたけ					
33	木	ヨーグルト		ヨーグルト						617	22.9
		ハヤシライス 牛乳	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		米			
34	金	ブロッコリーサラダ		牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン			ハヤシルウ イタリアンドレッシング	617	22.9
		ごはん 牛乳		牛乳				米 さとう でんぶん			
35	土	さわらのやさいあんかけ	さくら		にんじん ねぎ	たまねぎ		さとう でんぶん		648	25.1
		けんちんじる	とうふ 油あげ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう		さとう お米DEブルーベリータルト			
36	日	ブルーベリータルト								600	26.5
		コがたキャロットパン 牛乳		牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし きゅうり		パン ちゅうかめん			
37	月	ジャージャーめん (サラダめん)	ふた肉 だいず みそ			しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほしいたけ		さとう でんぶん	ごま油	600	26.5
		ジャージャーめん (肉みそ)	えびしゅうまい (幼小:2 中:3)								
38	火	えびしゅうまい (幼小:2 中:3)								637	21.7
		コッペパン キャラメルクリーム		牛乳				パン キャラメルクリーム			
39	水	牛乳								627	26
		オムレツ (バックケチャップ)	オムレツ								
40	木	マカロニサラダ	ツナ						ノンエッグマヨネーズ	664	29.1
		レタススープ	ウインナー		にんじん	キャベツ きゅうり コーン もやし たまねぎ レタス		マカロニ			
41	金	なるとわかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳				米		627	26
		うまに	とり肉 がんもどき		にんじん いんげん	しょうが たまねぎ ごぼう こんにゃく		じゃがいも さとう			
42	土	きゅうりのおかかあえ	かつおぶし			きゅうり キャベツ		さとう	油	664	29.1
		きびなごフライ (幼小:2 中:3)	きびなごフライ								
43	日	ピピンパ 牛乳	とり肉 ふた肉 だいず みそ たまご	牛乳	にんじん	しょうが もやし きゅうり		米 さとう でんぶん	ごま ごま油 ごま油	664	29.1
		タイピーエン	ふた肉 いか		にんじん ねぎ	にんにく はくさい たけのこ ほしいたけ		はるさめ でんぶん			
44	月	かたぬきチーズ		チーズ						664	29.1

食の力は無限大
～徳島から未来へつなぐ食育～

20時

食育推進 全国大会

in TOKUSHIMA

2025 10:00-17:00 10:00-16:00
6/7・8日

【会場】アスティとくしま

入場 無料

6/7日 徳島の食の魅力を伝える
さかなクン
トークショー

6/8日 柿谷曜一朗
& 丸高愛実
スペシャル
トークショー

「料理人」の資格外食産業活用術
水田信二の
SDGs
フッキング
ジョ

日本を代表する料理人が伝える
食の魅力と
未来へつなぐ食

アスティとくしま(会場)に
一般来場駐車場はございません
ご来場は無料シャトルバスをご利用ください

主催:農林水産省、徳島県、
第20回食育推進全国大会徳島県実行委員会

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

☆徳島県産 牛乳・わかめ・ふしめん・
すだち果汁・たけのこ・れんこん・
ねぎ・とり肉・鳴門金時・牛肉
☆上板町産 米・ふた肉・チンゲンサイ・
しいたけ・枝豆

「食中毒が増えやすい季節です。調理員一同
改めて衛生管理に注意して、おいしい給食を
つくります!～給食室より～」

※ 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。※ アレルギーマネジメントの観点から
(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。※ コッ
パンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

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