



令和3年 6月 学校給食献立予定表



美波町日和佐学校給食センター

日	曜	パン・ごはん つきもの	の み もの	おかず	材 料			栄養価(上段・小学校 下段・中学校)			
					働く力や熱になる (きいろ)	血・肉・骨になる (あか)	体の調子をよくする (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
								kcal	%	%	
1	火	コッペパン ジャム&マーガリン	牛乳	ポークビーンズ ささみサラダ	コッペパン さとう じゃがいも ドレッシング ジャム マーガリン	牛乳 豚肉 とりささみ 大豆 ベーコン	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ コーン	618 742	17.2 17.4	33.9 32.7	
2	水	ごはん	"	とり肉の赤じそあげ 塩昆布あえ どさんこ汁	ごはん じゃがいも 天ぷら粉 バター	牛乳 豚肉 とり肉 みそ わかめ 塩昆布	にんじん ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン しょうが ゆかり	610 817	19.2 17.7	23.3 20.0	
3	木	ごはん	"	豚肉と野菜のオイスター炒め 多菜包子(ターサイパオズ)	ごはん さとう 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 とり肉 ひじき	にんじん ほうれんそう たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ	668 924	13.4 12.5	29.9 27.6	
4	金	ごはん	"	- か み か み 献 立 -		ごはん さとう 油 ごま	牛乳 豚肉 いわし さつまあげ	にんじん いんげん ごぼう れんこん うめ こんにやく	682 867	15.9 14.6	29.4 25.3
7	月	いりどりごはん ウスターソース ココアワッフル	"	おからコロツケ そえ野菜 みそ汁	ごはん さとう 油 ごま じゃがいも 片栗粉 小麦粉 パン粉 ワッフル	牛乳 おから 油揚げ みそ	にんじん ねぎ ほうれんそう コーン かぼちゃ きりぼしだいこん うめ えのき ごぼう えだまめ キャベツ だいこん	659 784	12.8 12.4	21.6 19.5	
8	火	コッペパン いちごジャム	"	ミートキャロットオムレツ スープスパゲティ	コッペパン さとう 油 スパゲティ 小麦粉 バター ジャム	牛乳 とり肉 たまご ベーコン チーズ	にんじん パセリ たまねぎ しめじ コーン	644 770	14.7 14.5	31.3 30.6	
9	水	「阿波牛」は、国からの補助により無償提供されます。 ごはん	"	阿波牛のやわらか煮 わかめと野菜の酢の物	ごはん さとう	牛乳 牛肉 わかめ	にんじん こまつな たまねぎ れんこん にんにく キャベツ きゅうり	651 871	16.8 16.0	24.7 21.8	
10	木	ごはん ウスターソース ハモ魚醤油付けのり	"	「ハモ魚醤油付けのり」は、国からの補助により無償提供されます。		ごはん さとう 油 パン粉	牛乳 とり肉 さつまあげ ひじき のり	にんじん いんげん だいこん キャベツ こんにやく	578 787	14.7 13.9	25.4 22.3
11	金	ごはん	"	いり豆腐 酢みそあえ	ごはん さとう 油	牛乳 豚肉 豆腐 たまご ちくわ いか 白みそ わかめ	にんじん ねぎ もやし きゅうり	673 903	20.7 19.8	29.0 26.0	
14	月	ごはん	"	肉じゃが とり肉と根菜の平つくね	ごはん さとう 油 ごま油 じゃがいも さといも 片栗粉 パン粉	牛乳 豚肉 とり肉	にんじん いんげん たまねぎ れんこん ごぼう こんにやく	644 874	14.5 13.8	24.5 22.1	
15	火	食パン りんごジャム	"	皿うどん もやしナムル	食パン さとう 油 ごま油 片栗粉 ジャム 皿うどんのめん	牛乳 豚肉 いか えび チキンハム	にんじん ねぎ はくさい キャベツ たけのこ たまねぎ もやし	728 920	16.4 16.2	32.4 31.7	
16	水	ごはん ケチャップ 黒糖ビーンズ	"	ほうれん草オムレツ そえ野菜 具だくさんスープ	ごはん さとう 油 黒糖	牛乳 豚肉 たまご 大豆	にんじん ねぎ ブロッコリー ほうれんそう キャベツ たまねぎ	588 794	15.1 13.9	29.4 26.8	
17	木	ごはん ウスターソース	"	アジフライ とり肉とこんにやくのみそ煮	ごはん さとう 油 小麦粉 パン粉	牛乳 とり肉 あじ みそ	にんじん いんげん たまねぎ たけのこ しょうが れんこん こんにやく	689 893	15.7 14.3	27.0 24.5	
18	金	「ひじきのかき揚げ」は、国からの補助により無償提供されます。 ごはん	"	ひじきのかき揚げ 豚肉の柳川風煮	ごはん さとう 油 小麦粉	牛乳 豚肉 たまご ひじき	にんじん いんげん みずな たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん	665 867	14.1 13.4	29.9 26.4	
21	月	給食はありません									
22	火	コッペパン ブルーベリージャム マイティソース	"	スコッチエッグ そえ野菜 洋風煮	コッペパン さとう 油 じゃがいも 水あめ パン粉 ジャム	牛乳 牛肉 豚肉 たまご ベーコン ウインナー	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ	638 740	15.7 15.4	34.0 33.1	
23	水	ごはん ケチャップ	"	チキンナゲット 野菜炒め	ごはん さとう 油 片栗粉 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 とり肉 おから	にんじん たらこ キャベツ たまねぎ もやし	591 807	15.2 14.3	27.6 24.5	
24	木	ごはん	"	切り干しとがんと卵とじ煮 ちりめんをあえもの	ごはん さとう 油 ごま	牛乳 とり肉 たまご さつまあげ がんとどき ちりめん	にんじん ほうれんそう ほししいたけ キャベツ きりぼしだいこん	653 875	17.1 16.2	29.8 26.7	
25	金	ごはん	"	さばのごま衣焼き おかかあえ とりごぼうふしめん汁	ごはん さとう 油 ごま ふしめん	牛乳 とり肉 さば かつお節 みそ	にんじん ねぎ ごぼう キャベツ たまねぎ えのき	658 822	15.9 14.7	29.4 24.6	
28	月	ごはん ウスターソース	"	とり肉のこめポテト衣カツ そえ野菜 ひじきと大豆の煮物	ごはん さとう 油 じゃがいも 米パン粉 片栗粉	牛乳 とりささみ 大豆 さつまあげ ひじき	にんじん えだまめ たけのこ キャベツ こんにやく	622 824	16.6 15.5	25.5 22.5	
29	火	ナン ドレッシング あじさいゼリー	"	チキンカレー グリーンサラダ	ナン 油 じゃがいも ドレッシング ゼリー	牛乳 とり肉 スキムミルク	にんじん ブロッコリー りんご えだまめ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	585 724	14.7 14.5	32.8 31.9	
30	水	ごはん	"	肉団子の酢豚風炒め パンサンスー	ごはん さとう 油 ごま油 はるさめ 片栗粉 パン粉	牛乳 豚肉 とり肉 たまご チキンハム	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ エリンギ きゅうり	632 847	12.3 11.5	23.2 20.4	

※ 物資購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

小学校(中学年)・中学校…エネルギー650・830kcal、たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13~20%
脂質は小中とも給食の摂取エネルギーの20~30%となっております。

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

6(む)4(し)にちなみ、6月4日は「むし歯予防デー」とされ、4日から1週間が「歯と口の健康週間」とされています。丈夫で健康な歯を守るために、食生活を気を付けましょう。



歯の病気を防ぐ食生活の



食べたらしっかり歯をみがく



かたい物をよくかんで食べる



好き嫌いをせずにバランスよく食べる

