



令和5年6月分学校給食献立予定表



※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名								栄 養 価	
			体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる				エネルギーのものになる		エネルギー(kcal)	
	主食	お か ず	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品				黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群		4群		5群	6群	小学校	中学校
1 木	小学校コッパパン 中学校カッパン	カレーうどん ビーンズサラダ ミゼリー(洋梨) (中) 野菜ジュース	ぶた肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ 深ねぎ 枝豆むき身 (中)野菜ジュース	きゅうり コーン レモン汁	コッパパン うどん さとう ミネゼリー	カレーウ オリブオイル	600	753	
2 金	麦ごはん	豆腐のみそ汁 ししゃもフライ 茎わかめのきんぴら マファール	ぶた肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 ししゃもフライ 茎わかめ	にんじん こねぎ	たまねぎ	米 じゃがいも さとう マファール	ごま ごま油	638	795		
5 月	米粉パン	ごぼうのクリームスープ チキンナゲット フレンチサラダ	ベーコン チキンナゲット	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン	キャベツ ごぼう	米粉パン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油	675	891	
6 火	麦ごはん	マーボー豆腐 中華風あえ物	ぶた挽き肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ セロリ	きゅうり	米 さとう てん粉	ごま油	614	747	
7 水	波佐見の ごはん	春雨汁 とり肉のごま揚げ 干し大根の炒め煮	とり肉 ぶた肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ 干し大根 しいたけ	だけのこ つきこんにゃく	波佐見米 春雨 てん粉 さとう	ごま 油	657	795	
8 木	コッペパン	ポテトスープ ほうれん草オムレツ 野菜ソテー ピーナッツクリーム	とり肉 ウィンナー オムレツ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	キャベツ	コッペパン じゃがいも	ピーナッツクリーム 油	628	779	
9 金	梅しそごはん	とりごぼう汁 しゅうまい からしあえ 青梅ゼリー	とり肉 厚揚げ 肉しゅうまい	牛乳	にんじん こねぎ 梅干し	きゅうり コーン しいたけ	ごぼう こんにゃく	米 さとう 青梅ゼリー		600	731	
12 月	麦ごはん	ハヤシライス 海そうサラダ	牛肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム	きゅうり ごぼう グリーンピース	米 さとう	ごま油	644	784	
13 火	ごはん	野菜わん いわしの梅煮 即席づけ さつまポテト	とり肉 かまぼこ いわし梅煮	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	キャベツ しめじ	ごぼう しいたけ	米 さつまポテト	油	628	737	
14 水	波佐見の ごはん	じゃがいものそばろ煮 ごまあえ	合い挽き肉 てんぷら 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリーンピース	もやし つきこんにゃく	波佐見米 じゃがいも てん粉 さとう	ねりごま ごま	615	748	
15 木	黒さとうパン	海の幸スパゲティ フルーツ入りサラダ	ベーコン いか えび	牛乳	にんじん 青しそ(大葉)	たまねぎ きゅうり みかん缶	キャベツ しめじ パイナップル	黒さとうパン スパゲティ さとう	バター 油	642	820	
16 金	ジャンバラヤ	野菜スープ クロック ミニトマト	合い挽き肉 とり肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ミニトマト	たまねぎ ピーマン コーン	キャベツ トマト水煮	米 小麦 クロック	油	589	755	
19 月	パインパン	ラビオリのスープ かぼちゃフライ 枝豆サラダ	ラビオリ	牛乳	にんじん かぼちゃフライ	たまねぎ コーン	キャベツ 枝豆むき身	パインパン さとう	オリブオイル 油	634	835	
20 火	ごはん	中華スープ ピビンバ(焼き肉・ナムル) アセロラゼリー	牛肉 中華風つくね 米みそ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ ほうれん草	もやし	米 春雨 さとう アセロラゼリー	ごま ごま油	646	781	
21 水	波佐見の ごはん	のっぺい汁 いわしのしょうが煮 ひじきの炒め煮	とり肉 厚揚げ いわし生煮	牛乳 ひじき	にんじん こねぎ	こんにゃく		波佐見米 さとう てん粉 さとう	油	610	737	
22 木	ナン	ウィンナーとキャベツのスープ キーマカレー 型抜きチーズ メロン	ぶた挽き肉 ウィンナー 大豆 レッドキドニー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン	キャベツ メロン	ナン	油	604	757	
23 金	ごはん	もずくスープ 米粉の春巻き ゴーヤチャンプル 味付のり	ぶた肉 豆腐 たまご かつお節 野菜つみれ	牛乳 もずく 味付のり	にんじん こねぎ	たまねぎ にがうり	米 米粉の春巻 さとう	ごま ごま油	656	806		
26 月	麦ごはん	けんちん汁 とり肉とカシューナッツの炒め物	とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ だけのこ	ごぼう こんにゃく	米 じゃがいも さとう	カシューナッツ 油	647	790	
27 火	ごはん	野菜たっぷりみそ汁 貝入り卵焼き アーモンドあえ 納豆	卵焼き 納豆 麦みそ	牛乳 わかめ	小松菜 こねぎ	たまねぎ だいこん	キャベツ	米 じゃがいも さとう	アーモンド	616	743	
28 水	波佐見の ごはん	打ち込み汁(香川県郷土料理) きびなごまフライ れんこんきんぴら	とり肉 ぶた肉 麦みそ 米みそ	牛乳 きびなごフライ	にんじん こねぎ	だいこん れんこん こんにゃく	波佐見米 うどん さとう	ごま ごま油	601	730		
29 木	コッペパン	ポークビーンズ ツナサラダ いちごジャム	ぶた肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう いちごジャム	油	653	815	
30 金	麦ごはん	夏野菜カレー コールスローサラダ 冷凍パイン	ぶた肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ なす おろしりんご	キャベツ コーン 冷凍パイン	米 小麦 さとう	カレールー 油	668	806	

★献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるものになる」に分類しています。
 食品群では5群に入ります。
 ★献立名に(中)とついているものは、中学校のみの献立です。

実(み)だくさんの汁もので
「しっかり朝ごはん」

6月は「食育月間」です！
 学校では子どもたちが栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力を身につけるため、給食の時間をはじめ各教科等と関連づけた食育に取り組んでいます。ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから食育に取り組んでみてください。
 <例>★家族みんなで食卓を囲む ☆行事食や郷土料理を取り入れる
 ☆食品表示や産地を意識して選ぶ ☆食材をムダなく使いきる

今月使用予定の地元産食材
 ※毎週水曜日は、町内産の米を使用予定
 じゃがいも・玉ねぎ・青しそ…波佐見産
 豆腐・厚揚げ・鬼木の麦みそ…県産大豆使用

今月のみそ汁
 豆腐・油揚げ・玉ねぎ
 ・じゃがいも・わかめ
 ・ねぎ・鬼木の麦みそ
 (だしは煮干しだし)