



令和4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			
	主食	お か ず	体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)			
			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 (水)	ごはん	沢煮わん さばのしょうが煮 ごまあえ	ぶた肉 さば生姜煮	牛乳	にんじん きぬさや	ほうれん草 たけのこ もやし しいたけ えのきたけ	ごぼう しいたけ	米 でん粉 さとう	ごま ねりごま	589 23.1	709 27.5	
2 (木)	パン	ポークビーンズ ツナサラダ	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 グリーンピース	パイナップル じゃがいも さとう	油		602 27.5	771 34.5	
3 (金)	ごはん	みそ汁 きびなごごまフライ 浦上そば	ぶた肉 とうふ 油揚げ 天ぷら	牛乳 わかめ きびなごフライ 麦みそ	にんじん いんげん こねぎ	たまねぎ ごぼう つぎこんにゃく	なす もやし	米 さとう	油	602 24.4	734 29.6	
6 (月)	コッペパン	じゃがいものベーコン煮 カラフルサラダ ピーナッツクリーム	ベーコン	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ 枝豆 マッシュルーム	きゅうり コーン レモン汁	コッペパン じゃがいも さとう ピーナッツクリーム	オリーブ油	668 23.5	817 28.5	
7 (火)	麦ごはん	親子どんぶり さんまの梅煮 酢の物	とり肉 たまご かまぼこ さんま梅煮	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ	たまねぎ しいたけ	きゅうり	米 麦 さとう でん粉		638 29	804 37	
8 (水)	ごはん	春雨汁 とり肉のごま揚げ ひじきあえ	とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 しそひじき	にんじん ほうれん草 こねぎ	たまねぎ キャベツ	米 春雨 でん粉	ごま 油	631 24.7	759 29.4		
9 (木)	ナン	野菜スープ キーマカレー メロン スライスチーズ	とり肉 ぶた挽き肉 レッドキドニー 大豆	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	591 30.8	765 38.2	
10 (金)	梅しそ ごはん	なめこ汁 春巻き アーモンドあえ (中) 青梅ゼリー	とうふ 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	小松菜 しそ飯の素	こねぎ	たまねぎ なめこ	キャベツ カリカリ梅	米 春巻き さとう 青梅ゼリー(中)	アーモンド 油	662 26.2	794 29.4
13 (月)	ごはん	ぶた汁 かつおの南蛮漬	ぶた肉 厚揚げ かつお 麦みそ	牛乳	にんじん こねぎ	ピーマン	たまねぎ ごぼう だいにゃく こんにゃく	米 さとう いも さとう	油	652 26.8	806 32.6	
14 (火)	スタミナ ライス	ビーフ汁 肉しゅうまい 塩もみきゅうり 青りんごゼリー	波佐見牛 ぶた肉 かまぼこ しゅうまい	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ごぼう しいたけ	きゅうり グリーンピース	米 ビーフ さとう ゼリー	油	623 24.6	776 30.8	
15 (水)	麦ごはん	つみれ汁 レバーの甘辛煮 ひじきと大豆の炒り煮	とり肉 レバー とうふ 大豆 たちうおつみれ	牛乳 ひじき 麦みそ	にんじん こねぎ	たまねぎ	えのきたけ	米 麦 さとう	油	652 24.6	796 29.7	
16 (木)	小型 コッペパン	かき揚げうどん ごぼうサラダ(ツナ) 一食マヨネーズ	とり肉 かまぼこ ツナ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ ごぼう	きゅうり しいたけ	コッペパン うどん 米粉かきあげ さとう	マヨネーズ 油	655 24.9	844 30.8	
17 (金)	ごはん	魚そうめんのすまし汁 厚焼き卵 干し大根の煮物 納豆	とり肉 ぶた肉 厚焼き卵 納豆	牛乳 魚そうめん かまぼこ	にんじん いんげん こねぎ	たまねぎ こんにゃく	干し大根	米 さとう	油	649 30.7	753 34.9	
20 (月)	米粉パン	コーンミルクスープ スパイシーチキン ビーンズサラダ	とり肉 ベーコン 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり 枝豆 クリームコーン レモン汁	米 米粉 じゃがいも 小麦粉 でん粉 さとう	油	684 29.3	856 36.6		
21 (火)	ごはん	マーボー豆腐 中華風あえもの	ぶた挽き肉 とうふ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ セロリ	きゅうり	米 さとう でん粉	ごま油	605 25.7	735 31.2	
22 (水)	麦ごはん	野菜わん さんまのゆずみそ煮 おひたし	とり肉 とうふ かまぼこ さんまみそ煮	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	ごぼう しいたけ	もやし	米 麦 さとう		597 26.3	719 31.6	
23 (木)	はちみつパン	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	たまねぎ きゅうり みかん缶	キャベツ しめじ パイン缶	はちみつパン スパゲティ さとう	バター 油	624 26.5	798 33.2	
24 (金)	ごはん	もずくスープ さばフライ ゴーヤチャンプルー 味付のり	ぶた肉 たまご とうふ さばフライ 赤みそ	牛乳 もずく 味付のり 赤みそ	にんじん こねぎ	たまねぎ コーン	にがうり	米 ごま油 油		645 20.1	820 24.5	
27 (月)	ごはん	打ち込み汁(香川県郷土料理) いわしのかんろ煮 れんこんさんぴら	とり肉 ぶた肉 いわしのかんろ煮 麦みそ	牛乳 赤みそ	にんじん いんげん こねぎ	だいにゃく れんこん こんにゃく	ごぼう しいたけ	米 うどん さとう	ごま油	646 24.8	783 29.6	
28 (火)	麦ごはん	ポークカレー コールスローサラダ オレンジ	ぶた肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース すりおろしりんご	キャベツ コーン オレンジ	米 麦 じゃがいも さとう	油	631 19.9	765 23.6	
29 (水)	ごはん	にらたま汁 ししゃもフライ クープイリチー	ぶた肉 たまご かまぼこ	牛乳 ししゃもフライ 昆布	にんじん にら きぬさや	たまねぎ こんにゃく		米 でん粉 さとう	ごま油 油	607 20.8	774 26.3	
30 (木)	コッペパン	ポテトスープ かぼちゃフライ 野菜ソテー ブルーベリージャム	とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃフライ	たまねぎ コーン	キャベツ	コッペパン じゃがいも ジャム	油	645 22.6	815 27.6	

★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とになる」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

波佐見牛・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

※きゅうり・にんじん・じゃがいも・えのきたけ・しめじ・わかめは、県内産です。

今月のみそ汁

豆腐・油揚げ・玉ねぎ
 ・なす・わかめ・ねぎ
 ・鬼木の麦みそ
 (だしは煮干しだし)

