



8・9月給食だより



阿波市学校給食センター
ホームページ

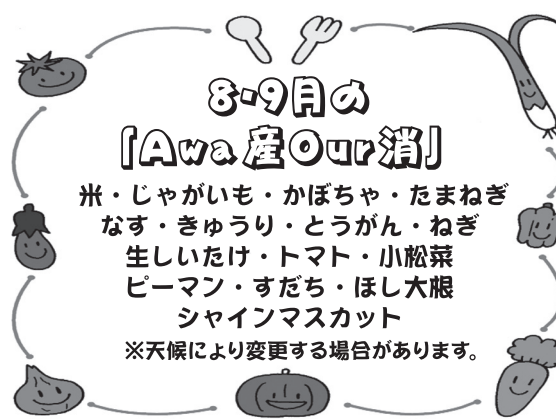


令和5年

～毎月19日は食育の日です～

日	こ ん だ て め い			し ゚ ゅ く ひ ん め い						小学校(中学年)				
	日	しゅしよく	牛乳	お か ず	あ か		主 に 血 や 肉 に の		主 に 体 の 調 子 を		主 に 熱 や 力 の		エネ ルギー kcal	たん ぱく 質g
					主 に た ん ぱ く 質	主 に 無 機 質	主 に カ ロ テ ン	主 に ビ タ ミ ン C	主 に 炭 水 化 物	主 に 脂 質				
25	金	コッペパン	ミルク	フランクフルトのケチャップソースかけ ブロッコリーのちゅうかあえ 焼きピーマン いちごジャム	チキンフランク ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しめじ	パン さとう ピーマン いちごジャム	ドレッシング 油 ごま油	612	28.7		
28	月	ごはん	ミルク	ぶた井 わかめのすのもの カップかき氷	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 大麦 こんにやく さとう カップかき氷	油 ごま	610	23.6		
29	火	コッペパン	ミルク	ポークビーンズ ツナサラダ りんごジャム	ぶた肉 大豆 白いんげん豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン レモン	パン じゃがいも さとう りんごジャム	油 ノンエッグマヨネーズ	634	24.1		
30	水	ごはん	ミルク	とり肉のカレー焼き キャベツのゆかりあえ きんぴらごぼう	とり肉 ぶた肉 さつまあげ	牛乳	赤じそ にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり ごぼう	米 大麦 こんにやく さとう	油 ごま ごま油	635	25.6		
31	木	ごはん	ミルク	夏野菜カレー フルーツのサイダーゼリーあえ	とり肉 白いんげん豆	牛乳 だっしふん乳	かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす りんご みかん パイナップル	米 大麦 ナタデココ サイダーゼリー	油	650	20.0		
1	金	わかめごはん	ミルク	さんまのかぼすレモンに キャベツのあまぎあえ かぼちゃのみそ汁	さんまかぼすレモンに 油あげ ぶた肉 とうふ みそ	わかめ 牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ ほし大根 たまねぎ えのきたけ	米 大麦 さとう	ごま	663	23.8		
4	月	ごはん	ミルク	とうふのちゅうかそばろに パンパンジー ハモ風味あじつけのり	ぶたひき肉 牛ひき肉 大豆 とうふ とりささみ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ ほし大根 きゅうり	米 大麦 さとう でんぶん	ごま油 ドレッシング	604	24.7		
5	火	コッペパン	ミルク	とり肉のトマトに ごぼうとひじきのサラダ アイスヨーグルト	とり肉	牛乳 ひじき アイスヨーグルト	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ なす スパゲティ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう	油 ドレッシング ごま	617	27.6		
6	水	ごはん	ミルク	肉じゃが ごまぎあえ	牛肉 さつまあげ ポークハム	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 さとう じゃがいも こんにやく	油 ごま油 ごま	609	21.0		
7	木	ごはん	ミルク	さわらのすだちソース 切りばし大根のたまごとじ のりつくだに	さわら とり肉 さつまあげ たまご	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	すだち ほし大根 ほししいたけ	米 大麦 さとう でんぶん	油	639	29.6		
8	金	小型ココアパン	ミルク	冷やしちゅうか 春まき シャインマスカット 冷やしちゅうかスープ	ポークハム 春まき	牛乳	にんじん	ほししいたけ もやし きゅうり シャインマスカット	パン ちゅうかめん さとう	ごま油 油	642	21.9		
11	月	ごはん	ミルク	さばのみぞれに きゅうりのこんぶあえ じゃがいもと肉団子のみそ汁	さばのみぞれに 肉だんご みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 大麦 じゃがいも	ごま	622	24.8		
12	火	全粒粉バンズ	ミルク	セルフコロッケバーガー (コロッケ・ポイル野菜) さつまいものミネストローネ パックスソース	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ	パン コロッケ さつまいも	油	612	18.9		
13	水	ごはん	ミルク	ぶた肉のバーベキューソースかけ そえ野菜 よしの汁	ぶた肉 みそ とり肉 油あげ とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ	米 大麦 さとう でんぶん じゃがいも	ごま ドレッシング	650	28.4		
14	目	ごはん	ミルク	ジャアジャンどうふ すだちずあえ お魚ふりかけ	ぶたひき肉 大豆 あつあげ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ すだち	米 大麦 さとう でんぶん	油	639	23.6		
15	金	ぶたキムチ チャーハン	ミルク	ぎょうざ わかめスープ すだちゼリー	ぶた肉 ぎょうざ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	はくさいキムチ はくさい たまねぎ コーン ほししいたけ	米 さとう すだちゼリー	ごま油 ごま	604	21.5		
19	火	小型コッペパン	ミルク	なす入りミートスパゲティ ポテトサラダ ブルーベリージャム	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ きゅうり	パン スパゲティ じゃがいも ブルーベリージャム	油 ノンエッグマヨネーズ	660	24.9		
20	水	ごはん	ミルク	親子丼 きゅうりとわかめのすだちずあえ	とり肉 かまぼこ たまご	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり すだち	米 大麦 さとう	油 ごま	601	27.0		
21	木	けいはん	ミルク	肉だんごあまぎ味 ひじきのごまサラダ けいはんの汁 お米のパパロア	たまご とりささみ 肉だんご	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たくあん ほししいたけ コーン きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう お米のパパロア	ごま ドレッシング	600	21.7		
22	金	小型キャラメルパン	ミルク	サラダうどん あじフライ めんつゆ	ツナ あじフライ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	パン うどん	油	641	24.1		
25	月	阿波ギュー まぜごはん	ミルク	マスの塩焼き とうがんのみそ汁 すだち ぶどうゼリー	牛肉 ます ぶた肉 油あげ みそ	ちりめん わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	れんこん とうがん たまねぎ すだち	米 さとう ぶどうゼリー	油 ごま	626	33.0		
26	火	さつまいもパン	ミルク	あつあげのチリソースに ばんさんすう	ぶた肉 あつあげ チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	パン さつまいも さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油	609	23.8		
27	水	ごはん	ミルク	ハヤシライス かぼちゃのアーモンドサラダ シャインマスカット	牛肉 白花生 白いんげん豆	牛乳 だっしふん乳	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり シャインマスカット	米 大麦	油 アーモンド ノンエッグマヨネーズ	695	22.2		
28	木	ごはん	ミルク	とり肉のねぎソースあえ ポイルブロッコリー なめこのみそ汁	とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ ブロッコリー にんじん	たまねぎ なめこ	米 大麦 でんぶん さとう	油 ごま油 ドレッシング	663	24.9		
29	金	全粒粉パン	ミルク	ハンバーグのきのこソース さつまいものクリームシチュー お月見ゼリー	ハンバーグ とり肉 ベーコン 白花生 白いんげん豆	牛乳	にんじん 小松菜	しいたけ しめじ たまねぎ	パン さとう さつまいも お月見ゼリー		662	27.0		

※栄養価については、小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を設定しています。(中学校は基準の1.3倍) ※無断での複製、再配布等はお遠慮ください。



**8・9月の
「Awa産Our消」**

米・じゃがいも・かぼちゃ・たまねぎ
なす・きゅうり・とうがん・ねぎ
生しいたけ・トマト・小松菜
ピーマン・すだち・ほし大根
シャインマスカット

※天候により変更する場合があります。

**“Awa産Our消Myメニュー”の
入選メニューが登場します!**

5日(火)

「とり肉のトマトに」

(大候小5年生の女の子のメニュー)
「Awa野菜たっぷり
とり肉のトマト煮」を
アレンジした献立です。

今日の日本味めぐり(奈良県)
～吉野汁(よしのじり)～

奈良県の吉野山が葛(くず)の産地である
ことから、すまし汁にくず粉を溶いてとろ
みをつけた汁を「吉野汁」といいます。
現在はくず粉は貴重品となり、片栗
粉で代用することが多くなって
います。

