



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6年

～毎月19日は食育の日です～

日	こ ん だ て め い			し ゚ く ひ ん め い						小学校(中学年)											
	しゅしよく	牛乳	お か ず	あ	主	に	血	や	肉	に	み	主	の	き	主	に	熱	や	力	エネルギー kcal	たんぱく質 g
				か	な	る	も	の	ど	え	る	も	の	し	も	と	に	なる	もの		
26月	ご は ん	ミルク	肉じゃが すだちずあえ のりふりかけ	牛肉 さつまあげ チキンハム	牛乳 わかめ のり	ニンジン さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	米 大麦 さとう じゃがいも こんにゃく	油 ごま	605	22.0										
27火	お に ぎ り	ミルク	冷やしちゅうか ぎょうざ 冷やしちゅうかスープ チーズ	ポークハム ぎょうざ	牛乳 チーズ	ニンジン	ほししいたけ もやし きゅうり	米 ちゅうかめん さとう	ごま油	602	20.9										
28水	麦 ご は ん	ミルク	ビビンバ(肉みそ・ナムル) わかめスープ はちみつレモンゼリー	ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 わかめ	ニンジン	もやし きゅうり たまねぎ コーン ほししいたけ	米 大麦 さとう でんぷん レモンゼリー	油 ドレッシング	634	22.6										
29木	菜 め し	ミルク	きびなごフライ ひじきとハムのサラダ とん汁	チキンハム ぶた肉 みそ	牛乳 きびなごフライ ひじき	青菜 ニンジン ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ 大根 ごぼう	米 大麦 さつまいも	油 ごま ドレッシング	613	20.9										
30金	麦 ご は ん	ミルク	夏野菜カレー コールスローサラダ	ぶた肉 白いんげん豆 白花豆 チキンハム	牛乳 だっしふん乳	かぼちゃ ニンジン ピーマン	たまねぎ なす りんご キャベツ きゅうり コーン	米 大麦	油 ドレッシング	600	21.1										
2月	ご は ん	ミルク	マーボーなす ちゅうかサラダ カップかき氷	ぶたひき肉 大豆 あつあげ みそ とりささみ	牛乳	ニンジン ピーマン	なす たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり ほし大根	米 大麦 さとう でんぷん カップかき氷	油 ごま油 ごま	637	22.6										
3火	食 パ ン	ミルク	チリコンカン イタリアンサラダ いちご&マーガリン	牛ひき肉 大豆 金時豆 白いんげん豆 チキンハム	牛乳	ニンジン パセリ トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	食パン じゃがいも さとう いちごジャム	油 ドレッシング	618	25.9										
4水	ご は ん	ミルク	ぶた肉のしょうがいため 小松菜のみそ汁 シャインマスカット おかかふりかけ	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	小松菜 ニンジン	たまねぎ しいたけ シャインマスカット	米 大麦 さとう でんぷん じゃがいも	油	604	27.5										
5木	ひじきごはん	ミルク	さわらのごまみそかけ すまし汁 わらびもち	とり肉 油あげ さわら とうふ	牛乳 ひじき わかめ	ニンジン ねぎ	ごぼう えだまめ たまねぎ えのきたけ	米 こんにゃく さとう わらびもち	ごま	611	28.2										
6金	ご は ん	ミルク	蒸ししゅうまい きゅうりのナムル とうふのチゲ風	しゅうまい ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	ニンジン 小松菜	きゅうり たまねぎ ほししいたけ キャベツ はくさいキムチ	米 大麦 大麥 はるさめ	ドレッシング ごま油	621	25.8										
9月	麦 ご は ん	ミルク	夏野菜の肉みそそばうどん (肉みそ・あえ物) みぞれ汁	ぶたひき肉 大豆 みそ たまご とり肉 とうふ	牛乳	ピーマン 小松菜 ニンジン ねぎ	なす たまねぎ ほししいたけ 大根	米 大麦 さとう でんぷん	油 ごま	622	28.3										
10火	お に ぎ り	ミルク	サラダうどん かぼちゃひき肉フライ めんつゆ	ツナ ぶたひき肉	牛乳	ニンジン かぼちゃ	キャベツ きゅうり	米 うどん	油	615	18.5										
11水	わかめごはん	ミルク	肉だんご キャベツのおかかあえ 小松菜のミルクスープ	肉だんご かつおぶし とり肉 白花豆 白いんげん豆	牛乳 わかめ	ニンジン 小松菜	キャベツ たまねぎ しめじ コーン	米 大麦	601	22.5											
12木	ご は ん	ミルク	お魚カツ ポイル野菜 やな川風に パックソース	アジカツ ぶた肉 たまご	牛乳	ニンジン さやいんげん	キャベツ ごぼう たまねぎ	米 大麦 こんにゃく さとう	油 ドレッシング	657	26.2										
13金	麦 ご は ん	ミルク	ハヤシライス かぼちゃサラダ 飲むヨーグルト	牛肉 白花豆 白いんげん豆 チキンハム	牛乳 だっしふん乳 ヨーグルト	ニンジン トマト かぼちゃ	たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり	米 大麦 大麥	油 ノンエッグマヨネーズ	690	24.1										
17火	食 パ ン	ミルク	とり肉のすだち風味 マカロニ入りミネストローネ 手作りみたらしだんご	とり肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	ニンジン パセリ トマト	すだち たまねぎ	食パン でんぷん さとう マカロニ じゃがいも 白玉だんご	油	650	27.1										
18水	ご は ん	ミルク	ぶた肉のパーベキューソースかけ 大豆入りきんぴらごぼう れいとうみかん	ぶた肉 みそ とり肉 大豆 さつまあげ	牛乳	ニンジン 小松菜	りんご たまねぎ ごぼう みかん	米 大麦 さとう こんにゃく	ごま 油	694	29.7										
19木	阿波グュー ませごはん	ミルク	さばの塩焼き おひたし とうがんのみそ汁 すだち	牛肉 さば ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	ニンジン 小松菜 ねぎ	れんこん キャベツ コーン とうがん たまねぎ すだち	米 さとう	油 ごま	602	30.0										
20金	ご は ん	ミルク	ハンバーグのきのこソース きゅうりのかおりづけ さわにわん	ハンバーグ ぶた肉	牛乳	ニンジン 小松菜 ねぎ	しいたけ しめじ きゅうり 大根 えのきたけ ごぼう たけのこ	米 大麦 さとう でんぷん	ごま油	607	24.3										
24火	ご は ん	ミルク	とり肉と夏野菜のうまからいため フルーツのサイダーゼリーあえ しそひじき	とり肉	牛乳 しそひじき	ニンジン ピーマン かぼちゃ	たまねぎ なす みかん パイン もも	米 大麦 さとう ナタデココ サイダーゼリー	油	685	21.0										
25水	ご は ん	ミルク	マーボーどうふ ツナのすだちずあえ シャインマスカット	ぶたひき肉 大豆 とうふ みそ ツナ	牛乳	ニンジン ねぎ 小松菜	たけのこ たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり すだち シャインマスカット	米 大麦 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	644	24.6										
26木	食 パ ン	ミルク	なす入りミートスパゲティ ごぼうとひじきのサラダ パンにぬるチーズ いちごのとう乳パンナコック	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆	牛乳 ひじき チーズ	ニンジン ピーマン トマト	なす たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	パン 米粉 さとう スパゲティ いちごのとう乳パンナコック	油 ドレッシング ごま	692	26.7										
27金	麦 ご は ん	ミルク	海自カレー 海そうサラダ	ぶた肉 白いんげん豆	牛乳 だっしふん乳 わかめ	ニンジン	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 米粉 じゃがいも	油 バター ドレッシング	607	21.9										
30月	チキンライス	ミルク	星形ポテト ツナサラダ おじゃもち入りコンソメスープ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	ニンジン トマト	たまねぎ コーン えだまめ きゅうり キャベツ レモン	米 じゃがいも じゃがいももち	油 ノンエッグマヨネーズ	601	20.4										

※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、再配布等のご遠慮ください。

8・9月の
「Awa産Our消」

米・かぼちゃ・じゃがいも・
たまねぎ・なす・きゅうり・
葉ねぎ・生しいたけ・とうがん・
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
銀賞メニューが登場します♪

24日(火)
「とり肉と夏野菜の
うまからいため」

(大俣小5年生の女の子のメニュー)
「とり肉と夏野菜の
うまからいため」を
アレンジした献立です。

今月の日本味めぐり(全国)～海自カレー～

明治時代、海軍がカレー味のシチューに小麦粉で
とろみをつけ、ご飯にかけて好評をえた料理が、今
では様々な自衛隊で海自カレーとして食べられてい
ます。調理が手軽で、肉と野菜の両方がとれるバラ
ンスのよい食事として海軍にカレーライスが
採用され、家庭料理としても広がりました。
たまねぎをよく炒め、カレー粉を使った
給食センター特製の海自カレーを作っ
ています。