

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

給食の写真が見えるよ!



令和7年

～毎月19日は食育の日です～

日	曜日	こんだてめい			しよくひんめい						小学校(中学年)	
		しゅしよく	牛乳	お か ず	あか	主に血や肉の	みどり	主に体の調子を	きいろ	主に熱や力の	エネルギー	たんぱく質
				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	kcal	たんぱく質	
27	水	ごはん	ミルク	ぶたすきどん 切りばし大根のツナあえ ぶどうゼリー	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ しいたけ レモン ほし大根 キャベツ	米 大麦 さとう こんにやく ぶどうゼリー	油	623	22.5
28	木	ごはん	ミルク	じゃがいものそばろに すだちずあえ おかかふりかけ	牛ひき肉 大豆 さつまあげ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん 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 こんにやく	油 ごま	626	23.8
29	金	麦ごはん	ミルク	夏野菜カレー フルーツのいちごゼリーあえ	ぶた肉 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	にんにく たまねぎ なす りんご みかん パイン もも	米 大麦 さとう いちごゼリー	油	657	21.8
1	月	ごはん	ミルク	いわしのうめに こんにやくとあつあげのみそに こんぶのもの	いわし とり肉 あつあげ みそ	牛乳 こんぶのもの	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ うめ	米 大麦 こんにやく さとう	油	630	26.2
2	火	コッペパン	ミルク	なす入りミートスパゲティ コールスローサラダ	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	にんにく なす キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティ	油 ドレッシング	617	25.2
3	水	阿波ギューまぜごはん	ミルク	ツナサラダ すまし汁 すだち アセロラとう乳ゼリー	牛肉 ツナ とうふ 油あげ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	れんこん きゅうり キャベツ コーン レモン すだち たまねぎ えのきたけ	米 さとう アセロラとう乳ゼリー	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	619	22.0
4	木	ぶたキムチチャーハン	ミルク	春まき ちゅうか風コンスープ シャインマスカット	ぶた肉 春まき たまご とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく はくさい キムチ はくさい たまねぎ たけのこ コーン シャインマスカット	米 さとう でんぶん	ごま油 ごま 油	614	23.2
5	金	ごはん	ミルク	手作りハンバーグ きゅうりのマリネ キャベツのコンソメスープ	ぶたひき肉 牛ひき肉 おから ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ	米 大麦 でんぶん さとう	ドレッシング	652	26.0
8	月	ごはん	ミルク	肉だんご 切りばし大根サラダ とうふのちゅうかに	肉だんご かに風味かまぼこ ぶた肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	ほし大根 キャベツ コーン たまねぎ たけのこ ほしいたけ	米 大麦 さとう でんぶん	ドレッシング 油 ごま油	634	24.7
9	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	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり	米 うどん	油	640	18.9
10	水	ごはん	ミルク	高野豆腐のたまごとじ キャベツのあまずあえ ヨーグルト	高野豆腐 とり肉 たまご 油あげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほしいたけ キャベツ ほし大根	米 大麦 じゃがいも さとう	ごま	654	28.8
11	木	ごはん	ミルク	さわらのなばんづけ 小松菜のおひたし どさんこ汁	さわら ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 ねぎ	たまねぎ キャベツ コーン	米 大麦 でんぶん さとう じゃがいも		601	25.7
12	金	ごはん	ミルク	トマナスマーボー お魚ナゲット こんぶあえ	ぶたひき肉 大豆 とうふ お魚ナゲット	牛乳 こんぶ	にんじん トマト ねぎ	たまねぎ なす キャベツ	米 大麦 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	600	22.6
16	火	ごはん	ミルク	とり肉のバーベキューソースかけ はりはりづけ きんぴらごぼう	とり肉 みそ ぶた肉	牛乳 ちりめん	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ りんご ほし大根 ごぼう	米 大麦 さとう こんにやく	ごま 油	606	24.6
17	水	けいはん	ミルク	けいはんの汁 お魚カツ かぼちゃサラダ シークワーサーゼリー	たまご とりささみ アジカツ チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ	たくあん ほしいたけ たまねぎ えのきたけ きゅうり	米 さとう シークワーサーゼリー	ごま 油 ドレッシング	600	22.8
18	木	少なめわかめごはん	ミルク	冷やしちゅうか ぎょうざ 冷やしちゅうかスープ	焼きぶた ぎょうざ	牛乳 わかめ	にんじん	ほしいたけ もやし きゅうり	米 大麦 ちゅうかめん さとう	ごま油	627	19.1
19	金	ごはん	ミルク	とり肉と夏野菜のうまからいため ごぼうとひじきのサラダ まっ茶ふりかけ	とり肉 おから	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ なす ごぼう キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 でんぶん さとう	油 ドレッシング ごま	667	21.6
22	月	麦ごはん	ミルク	ハヤシライス イタリアンサラダ	牛肉 白いんげん豆 チキンハム	牛乳 だっしふん乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	米 大麦	油 ドレッシング	617	22.2
24	水	ごはん	ミルク	夏野菜の肉みそそばろどん (肉みそ・あえ物) みぞれ汁	ぶたひき肉 とりひき肉 大豆 みそ たまご とり肉 とうふ	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん ねぎ	なす たまねぎ ほしいたけ 大根	米 大麦 さとう でんぶん	油 ごま	609	27.3
25	木	ごはん	ミルク	とり肉のすだち風味 阿波温泉のじゃこピーふりかけ みそ汁	とり肉 おから とうふ 油あげ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 ピーマン にんじん ねぎ	すだち たまねぎ	米 大麦 でんぶん さとう	油 ごま油	663	26.9
26	金	コッペパン	ミルク	さわらのハーフ焼き チンゲンサイのミルクスープ シャインマスカット チョコクリーム	さわら とり肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	シャインマスカット たまねぎ しめじ コーン	コッペパン	チョコクリーム	651	27.9
29	月	ごはん	ミルク	ハンバーグの和風きのこソースかけ キャロットラペ スコッチブロス	ハンバーグ ツナ とり肉 えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 大豆 あずき	牛乳	にんじん パセリ	しめじ えのきたけ すだち たまねぎ	米 大麦 さとう でんぶん さつまいも じゃがいも たかきび		647	24.0
30	火	ひじきのまぜごはん	ミルク	さばの塩焼き 小松菜のみそ汁 わらびもち すだち	とり肉 油あげ さば あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう えだまめ しいたけ すだち	米 こんにやく さとう じゃがいも わらびもち		623	26.4

※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。
※材料の購入、その他の理由で献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

8・9月の 「Awa産Our消」

米・かぼちゃ・じゃがいも・なす
小松菜・きゅうり・にんにく
葉ねぎ・ほしいたけ
すだち・シャインマスカット
さつまいも・ほし大根

※天候により変更する場合があります。

入賞レシピを
アレンジした献立です！

“Awa産Our消 Myメニュー”の 入選メニューが 登場します♪

12日「トマナスマーボー」
(土成中1年生のメニュー)

今月の日本の味めぐり(鹿児島県)

～鶏飯(けいはん)～

鹿児島県奄美地域が発祥の郷土料理です。
奄美群島がさつま藩の支配下におかれていた
時代、鹿児島本土からやってくる人たちをもて
なす料理として作られたのがはじまりだといわ
れています。
ほぐした鶏肉に干しいたけ、錦糸卵、
パパイヤの漬物などを白ごはんのうえに
のせ、鶏ガラスープをかけて食べます。
給食では、具材を白ごはんにま
ぜこむなどアレンジしています。