

2021年 4月分献立予定表

こ ん だ て め い			ざ い り よ う め い							栄養価 上段小中学校 下段中学生		
			あか	おもに体をつくるものになる		みどり	おもに体の調子を整えるものになる		さいろ	おもにエネルギーの ものになる		エネルギー kcal
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・豆・豆腐製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん 白質 g
8	木	ごはん	牛乳	とり肉のこうみやき さつまい すくせきづけ さくらゼリー	とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 塩こんぶ	ねぎ にんじん こまつな	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ こんにやく キャベツ	米 さつまい さくらゼリー	ごま油	677 826	26.3 32.2
9	金	コッペパン (りんごジャム)	牛乳	ぶた肉のケチャップ煮 コーンサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ しめじ えだ豆 キャベツ きゅうり コーン	パン ジャム じゃが芋 さとう	バター 米油	664 817	25.5 31.5
12	月	ごはん	牛乳	肉じゃが 大豆とちりめんのあげ煮	ぶた肉 さつまい 大豆	牛乳 ちりめんぼし	にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース しょうが	米 じゃが芋 さとう でんぶ	米油 ごま	673 826	26.0 31.6
13	火	ごはん	牛乳	さわらのあますあんかけ とうふとわかめのみそ汁 お祝いいちごのクレープ	さわら とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり だいこん えのきたけ	米 さとう いちごクレープ		673 787	27.4 31.9
14	水	ごはん (チキンカレー)	牛乳	チキンカレーの具 こまつなとツナのサラダ まっちゃん大豆(小中のみ)	とり肉 シーチキン まっちゃん大豆	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ えだ豆 おろしりんご レモンかじゅう きゅうり	米 じゃが芋	米油 カレールウ ノンエッグ マヨネーズ	675 802	25.2 29.7
15	木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ チンゲンサイのナムル かわちばんかん	ぶたひき肉 とうふ みそ さつまい	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし かわちばんかん	米 さとう でんぶ	米油 ごま油 ごま	652 793	26.3 31.9
16	金	コッペパン	牛乳	ホキフライ ポイル野菜 ノンエッグタルタルソース 五目スープ	ホキフライ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ たけのこ えのきたけ しょうが	パン 米油 ごま油 ノンエッグ タルタルソース	655 804	24.8 29.5	
19	月	阿波ギュー まぜごはん 	牛乳	ブロッコリーのおかかあえ ふしめん入りみそ汁 ヨーグルト	牛肉 花かつお 油あげ かまぼこ みそ	牛乳 わかめ ちりめんぼし ヨーグルト	にんじん ブロッコリー ねぎ	しょうが すだちかじゅう たまねぎ えのきたけ	米 さとう ふしめん	米油 ごま	666 804	27.4 32.9
20	火	げん米入りごはん (せとふうみふりかけ)	牛乳	とり肉とさつまいのうま煮 ごますあえ	とり肉 サラダチキン	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	米 げん米 でんぶ さつまい さとう ごま油	米油 ごま	681 818	25.6 30.7
21	水	ごはん (ハヤシライス)	牛乳	ハヤシライスの具 フルーツのゼリーあえ チーズ	牛肉	牛乳 だっしふんにゅう チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ しめじ えだ豆 みかん パイン もも	米 いちごゼリー	米油	689 835	22.1 25.9
22	木	ごはん	牛乳	五目煮 こいわしの天ぷら (幼①小②中③) こまつなのごますあえ	とり肉 こんさい入りつくね こいわしの天ぷら	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう こんにやく	米 じゃが芋 さとう	米油 ごま	646 805	22.1 27.3
23	金	小型コッペパン	牛乳	スパゲティミートソース ハムサラダ	ぶたひき肉 レンズ豆 ポークハム	牛乳 にんじん ビーマン トマトピューレ こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン スパゲティ ごまドレッシング	米油	649 837	27.1 34.5	
26	月	ごはん (ぶたどんの具)	牛乳	ぶたどんの具 すだちすあえ プリン(中のみ)	ぶた肉	牛乳 ちりめんぼし	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ こんにやく キャベツ すだちかじゅう	米 さとう プリン	米油	605 815	24.8 30.6
27	火	ごはん	牛乳	野菜ソテー ぎょうざ(幼①小②中③) かわちばんかん	ぶた肉 いか みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん ビーマン	キャベツ しめじ たまねぎ おろしりんご にんにく かわちばんかん	米 さとう	米油 ごま油 ごま	653 809	25.4 31.2
28	水	たけのこごはん	牛乳	さばのしょうが煮 すまし汁	油あげ さばのしょうが煮 とり肉 とうふ なた	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ えだ豆 えのきたけ たまねぎ	米 さとう	米油	648 802	31.7 39.7
30	金	コッペパン (チョコレートパテ)	牛乳	じゃが芋のベーコン煮 ブロッコリーのサラダ	ベーコン ぶた肉 シーチキン	牛乳	にんじん ビーマン ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ レモンかじゅう きゅうり	パン チョコレートパテ じゃが芋	米油	649 795	25.8 31.9

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは・・・板野町学校給食センターTEL(088)637-5505

基準	小学生 中学年	650	21~ 33
	中学生	830	27~ 42

今年度も安心・安全でおいしい給食を

みなさんにお届けできるよう、一同で
力をあわせて頑張りますので、どうぞ
よろしくお願いいたします。



★ご家庭へのお知らせとお願い★

献立表を毎月配布します。必ず目を通して
いただき、ご家庭の献立や食生活の参考に
ご利用ください。

こんげつ じ ぼ さんぶつ
今月の地場産物

板野町産の 米、ねぎ、
にんじん、ブロッコリー