

2021年 4月分献立予定表

こ ん だ て め い				ざ い り ょ う め い						栄養価 上段小学校 中学生 下段中学生	
日	曜	主 食	牛 乳	おかず	あ か 魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	み と り 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	おもに体の調子を整えるものになる	き い ろ おもにエネルギーの もとになる	油 類	エネ ル kcal	たん 白 質 g
8	木	ごはん	牛乳	とり肉のこうみやき さつま汁 そくせきづけ 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 こんにゃく キャベツ	米 さつま芋 さくらゼリー	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 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 さつまあげ 大豆	牛乳 ちりめんぼし	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが	米 じゃが芋 さとう でんぶ	673 826	26.0 31.6
13	火	ごはん	牛乳	さわらのあまずあんかけ 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 いちごクレープ	米 さとう	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 まっちゃ大豆(小中のみ)	とり肉 シーチキン まっちゃ大豆	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 カレーウ 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 さつまあげ	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	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 はるさめ ごま油 ノンエッグ タルタルソース	655 804	24.8 29.5
19	月	阿波グー 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	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	とり肉とさつま芋のうま煮 こまずあえ	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 さつま芋 さとう ごま油	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	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	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 こんにゃく	米 じゃが芋 さとう	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	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 こんにゃく キャベツ すだちかじゅう	米 さとう プリン	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 ピーマン	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	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	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 ピーマン 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	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 中学生	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ひ★
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。

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

2021年 5月分献立予定表

こ ん だ て め い				ざ い り ょ う め い							栄養価 上段小学校 中学年 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	き いろ	おもにエネルギーの もとになる			
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	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
6	木	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ きゅうりの土佐あえ どさんこ汁 子どもの日デザート	かぼちゃひき肉フライ 花かつお ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり しょうが レモンかじゅう たまねぎ コーン	米 じゃがいも ゼリー	米油 ごま バター	699 817	20.7 23.8
7	金	切り込みコッペパン (ホットドッグ)	牛乳	チキンソーセージ ボイル野菜 ミニケチャップ(幼・小) トマト&マスタード(中) キャロットスープ	チキンソーセージ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン	米油 生クリーム トマト&マスタード ベシヤメルソース	642 770	25.6 29.9
10	月	ごはん	牛乳	とり肉とこんにやくのみそ煮 やまぶきあえ	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく たけのこ キャベツ	米 さとう	米油	617 754	25.3 30.7
11	火	チキンライス	牛乳	トマトミートオムレツ キャベツとベーコンのスープ 小魚チーズ	トマトミートオムレツ とり肉 ベーコン	牛乳 小魚チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ セロリ	米	米油	634 732	25.4 29.2
12	水	ごはん (味かつおふりかけ)	牛乳	ポークしゅうまい (幼①小②中③) はつぼうさい	ポークしゅうまい いか えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ はくさい たまねぎ	米 でんぶん さとう	米油 ごま油	627 782	26.1 32.1
13	木	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソースがらめ 具だくさんみそ汁 かわちばんかん	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが ごぼう えのきたけ かわちばんかん	米 さとう でんぶん じゃがいも	米油 ごま	687 839	28.1 34.2
14	金	小型コッペパン (大豆チョコ)	牛乳	五目うどん とりとこんにゃくのつくね フレンチサラダ	とり肉 油あげ かまぼこ とりとこんにゃくのつくね	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン うどん さとう	米油 大豆チョコ	652 821	27.2 32.7
17	月	げん米入りごはん (ポークカレー)	牛乳	ポークカレーの具 ナタデココ入りゼリーあえ	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	しょうが にんにく えだまめ すりおろしりんご たまねぎ みかん パイン もも	米 じゃがいも げん米 ナタデココ りんごゼリー	米油 カレールー	655 789	20.7 24.4
18	火	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかふう煮 もやしのナムル レモンカスタードタルト(中のみ)	とうふ ぶた肉 えび さつまあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ しめじ グリンピース もやし たまねぎ	米 さとう でんぶん タルト	米油 ごま油 ごま	612 859	27.3 34.5
19	水	鳴門わかめ ごはん 	牛乳	さばのみそ煮 こまつなのごまあえ ふしめん汁	さばのみそ煮 とり肉 なた	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう 干しいたけ	米 さとう ふしめん	ごま	621 751	24.6 30.1
20	木	ごはん	牛乳	あつやき卵 ちりめん入りすのもの 新じゃがのうま煮	卵 牛肉 さつまあげ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ しょうが こんにやく	米 さとう じゃがいも	米油	625 757	23.3 27.7
21	金	あげパン	牛乳	肉だんご(幼①小②中③) マカロニサラダ もも(おうとう)	肉だんご チキンハム	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もも	パン グラニューとう マカロニ	米油 マヨネーズ	657 854	22.8 28.9
24	月	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ ゆかりあえ 大豆入りきんぴらごぼう	ハンバーグ ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん 赤しそ	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう こんにやく	米 さとう	米油 ごま ごま油	674 832	25.8 31.9
25	火	げん米入りごはん (ビビンバ)	牛乳	ビビンバの具 (肉いため・卵入りナムル) わかめスープ	牛肉 卵 とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ コーン レタス	米 げん米 さとう	米油 ごま油 白ごま	676 817	25.7 31.3
26	水	ごはん (◎タイ魚しょう味つけのり)	牛乳	じゃがいもとあつあげのそぼろ煮 ツナあえ	牛ひき肉 豚ひき肉 あつあげ ちくわ ツナ	牛乳 味噌つけのり	にんじん	しょうが こんにやく たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ 切り干しだいこん	米 さとう じゃがいも	米油	615 751	22.9 27.2
27	木	ごはん	牛乳	メルルーサのすだちふうみ 野菜いため ヨーグルト	メルルーサ ぶた肉 いか	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ	ヤングコーン キャベツ たまねぎ すだちかじゅう	米 さとう でんぶん	米油	707 839	29.6 33.3
28	金	コッペパン	牛乳	ウインナーのチリソース煮 アスパラとハムのサラダ	ウインナー うずら卵 チキンハム	牛乳	にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ えだまめ きゅうり	パン さとう でんぶん	米油 ドレッシング	649 812	27.1 33.8
31	月	ごはん (三色どんぶり)	牛乳	三色どんぶりの具 ぶた汁	とりひき肉 卵 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが グリンピース だいこん はくさい ごぼう	米 さとう	米油	657 806	28.9 35.4

◎印の献立は、補助事業を活用し県内産の水産物を使用しています。

※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

5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
今月の地産産物	今月の地産産物	今月の地産産物	今月の地産産物	今月の地産産物	今月の地産産物	今月の地産産物	今月の地産産物	今月の地産産物	今月の地産産物	今月の地産産物	今月の地産産物	今月の地産産物	今月の地産産物	今月の地産産物	今月の地産産物	今月の地産産物	今月の地産産物	今月の地産産物	今月の地産産物

基準	小学生	650	21~
	中学年	830	33
	中学生	830	27~
			42

2021年 6月分献立予定表

こ ん だ て め い					ざ い り ょ う め い						栄養価 上段小学校 中学年 下段中学生	
					あか	おもに体をつくるもとになる		みどり	おもに体の調子を整えるもとになる		さいり	おもにエネルギーの もとになる
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	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		
1	火	ごはん	牛乳	あつあげのちゅうが煮 ばんさんすう	ぶた肉 あつあげ ポークハム 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい もやし キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま油	643 785	24.2 29.5
2	水	ごはん	牛乳	やしきしゃも(幼小①中②) ブロッコリーのツナあえ 切り干し大根のいため煮	ししゃも ツナ とり肉 さつまあげ がんも	牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん	レモンかじゅう 切り干しだいこん 干しいたけ	米 さとう	マヨネーズ 米油	601 759	26.2 34.8
3	木	ごはん (のりつくだに)	牛乳	とり肉のからあげ かきたま汁	とり肉 とうふ かまぼこ 卵	牛乳 わかめ のりつくだに	にんじん ねぎ	しょうが にんにく えのきたけ	米 でんぶん	米油	634 778	29.3 35.9
4	金	コッペパン	牛乳	チリコンカン かみかみサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 ミックスビーンズ	牛乳 ひじき	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ ごぼう マッシュルーム えだまめ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	米油 ごまドレッシング	673 841	25.8 31.6
7	月	ごはん	牛乳	とうふハンバーグのきのこソース かぼちゃのそぼろ煮	とうふハンバーグ とりひき肉 がんも	牛乳	にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが こんにやく	米 でんぶん さとう	米油	669 811	26.0 31.5
8	火	キムチチャーハン	牛乳	ワンタンスープ フルーツあんこ	ぶた肉 ワンタン	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく はくさい たまねぎ はくさいキムチ たけのこ コーン みかん バイン もも	米 さとう	米油 ごま油 ごま	629 765	21.4 25.4
9	水	ごはん (いたのすけ)	牛乳	◎ひじきのかきあげ こうやどうふの卵とじ	ひじきかきあげ こうやどうふ 卵 とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり(いたのすけ) しめじ	米 さとう	米油	678 808	24.9 29.9
10	木	ごはん	牛乳	えびしゅうまい(幼小②中③) かんこくふうすきやき	えびしゅうまい ぶた肉 やきどうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ こんにやく はくさい 京ねぎ すりおろしりんご	米 やきふ さとう	米油 ごま	621 775	23.7 29.0
11	金	小型コッペパン (レーズンクリーム)	牛乳	カレーうどん 海そうサラダ	ぶた肉	牛乳 ひじき こんぶ くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン うどん	米油 カレールー レーズンクリーム	623 782	24.7 30.7
14	月	ごはん	牛乳	さんまのうめ煮 アーモンドあえ じゃがいものみそ汁 ココアワッフル(中のみ)	さんまのうめ煮 油あげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも ココアワッフル	アーモンド	604 792	21.5 25.8
15	火	ごはん	牛乳	やき肉ふう いかとアスパラのごまあえ	牛肉 ぶた肉 みそ いか	牛乳	にんじん ピーマン アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく すりおろしりんご	米 さとう	米油 ごま油 ごま	649 797	27.1 33.1
16	水	たれごはん (うなぎどんぶり)	牛乳	うなぎどんぶりの具 魚そうめん汁 ヨーグルト	うなぎかばやき 卵 とうふ 魚そうめん	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ えのきたけ	米		652 768	28.3 33.8
17	木	ごはん	牛乳	ぶた肉とこんにやくのみそ煮 きゅうりとわかめのすだちずあえ ピピチーズ(幼小①小②中③)	ぶた肉 あつあげ さつまあげ みそ 花かつお	牛乳 ちりめん わかめ チーズ	にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく たけのこ きゅうり すだちかじゅう	米 さとう	米油	623 770	25.8 31.8
18	金	コッペパン 	牛乳	ごぼうのミンチカツ ボイルキャベツ バックソース ミネストローネ	ごぼうのミンチカツ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ	パン マカロニ さとう	米油 バター	663 801	23.7 27.8
21	月	げん米入りごはん (ぶたどん)	牛乳	ぶたどんの具 切り干し大根のサラダ	ぶた肉 ツナ 花かつお	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ こんにやく 切り干しだいこん えだまめ レモンかじゅう	米 げん米 さとう	米油 ごま マヨネーズ	669 808	27.5 33.3
22	火	ごはん	牛乳	いわしのかばやきふう あすか汁	いわし とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう はくさい えのきたけ	米 でんぶん さとう	米油	635 755	28.8 32.5
23	水	ごはん	牛乳	マーボーどうふ あわっこなムル	豚ひき肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	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 もやし グリンピース すだちかじゅう	米 でんぶん さとう	米油 ごま油	632 772	26.0 31.5
24	木	ごはん	牛乳	デミグラスハンバーグ こふきいも にらたまスープ	ハンバーグ ベーコン 卵	牛乳	パセリ にんじん にら	たまねぎ コーン	米 さとう じゃがいも	米油	644 794	23.7 28.6
25	金	小型コッペパン	牛乳	やきそば ほうれんそうオムレツ	ぶた肉 いか さつまあげ 卵	牛乳 青のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ	パン ちゅうかめん	米油	672 833	28.0 34.0
28	月	げん米入りごはん (ドライカレー)	牛乳	ドライカレーの具 ヨーグルトあえ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ みかん バイン もも	米 げん米 カクテルゼリー	米油 カレールー	615 738	20.5 24.2
29	火	ごはん (◎ハモ魚しょう味つけのり)	牛乳	肉じゃが ごまドレッシングあえ	豚肉 さつまあげ 卵	牛乳 味つけのり	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく グリンピース キャベツ	米 じゃがいも さとう	米油 ごま	636 775	22.1 26.3
30	水	えびピラフ	牛乳	パンプキンポタージュ えだまめ はちみつレモンゼリー	ベーコン えび とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ コーン グリンピース えだまめ	米 はちみつ レモンゼリー	バター 米油 生クリーム	656 784	24.9 30.2

◎印の献立は、補助事業を活用し県内産の水産物を使用しています。
※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

今月の地産地消

板野町産の米、えだまめ、ねぎ
じゃがいも、ブロッコリー、トマト



基準

小学生
中学年

21～
33

中学生

830

27～
42

◎印の献立は、補助事業を活用し県内産の水産物を使用しています。
※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

今月の地産地消産物
板野町産の米、えだまめ、ねぎ
じゃがいも、ブロッコリー、トマト

基準	小学生	中学生
	650	830



2021年 7.8月分献立予定表

こ ん だ て め い				ざ い り ょ う め い						栄養価 上段小学校 中学生 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				きいろ
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	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
1	木	ごはん	牛乳	さばのすだちおろし ぶた汁	さば ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん すだちかじゅう ごぼう こんにやく はくさい	米 さとう		629 757	28.7 34.1
2	金	黒糖パン	牛乳	とうふとえびのチリソースに ターサイパオズ(幼①小②中③)	えび とうふ ターサイパオズ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ	パン 黒糖 さとう でんぶん	米油	693 892	27.4 34.3
5	月	ごはん	牛乳	はんぺんのいそべあげ ぶた肉とうずら卵の野菜いため	はんぺん 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 青のりこ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ ヤングコーン キャベツ	米 天ぷらこ さとう	米油 ごま	685 830	27.4 31.8
6	火	げん米入りごはん (おやこどんぶり)	牛乳	おやこどんぶりの具 いかときゅうりのすのもの 黒糖ビーンズ(小中のみ)	とり肉 かまぼこ 卵 いか 大豆	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ	米 げん米 さとう 黒糖		610 715	30.3 36.3
7	水	ごはん	牛乳	星がたハンバーグ セタそうめん汁 セタゼリー	ハンバーグ なると	牛乳	にんじん オクラ	しょうが たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう そうめん セタゼリー		620 710	21.3 23.4
8	木	ごはん	牛乳	あつあげのカレーそばろ もやしのナムル	大豆 牛ひき肉 豚ひき肉 あつあげ さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ もやし	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	660 809	26.5 32.0
9	金	小型コッパパン (メーブルジャム)	牛乳	スパゲティナポリタン とりごぼうサラダ	ベーコン とり肉	牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにく マッシュルーム たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	パン さとう 米油 スパゲティ メーブルジャム	米油 ごま油 ごま	618 789	22.8 28.8
12	月	ごはん	牛乳	あげぎょうざ(幼①小②中③) ごはんがすすむ夏野菜マーボー	ぎょうざ 豚ひき肉	牛乳	トマト	にんにく しょうが 京ねぎ なす ズッキーニ	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	657 818	22.8 28.0
13	火	ごはん	牛乳	五目煮 ツナあえ 冷とうパイン	とり肉 ツナ こんさい入りつくね	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう パイン	米 じゃがいも さとう	米油	606 734	22.3 26.7
14	水	ごはん	牛乳	とり肉のバーベキューソース かぼちゃのみそ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	すりおろしりんご にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	米 さとう	米油	602 738	25.0 30.6
15	木	ごはん	牛乳	はつぼうさい 野菜チヂミ バックボンズ	ぶた肉 いか えび チヂミ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ はくさい	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	632 744	24.2 28.8
16	金	コッパパン	牛乳	チキンナゲット(幼①小②中③) コールスローサラダ チンゲンサイのミルクスープ	チキンナゲット ポークハム ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ コーン	パン 米油 ドレッシング 生クリーム	米油	620 789	24.2 30.4
19	月	ごはん 	牛乳	◎さわらフライ ポイルキャベツ すまし汁 バックソース	さわらフライ とり肉 とうふ なると	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ たまねぎ	米 米油	米油	616 721	25.7 28.9
20	火	げん米入りごはん (夏野菜カレー)	牛乳	夏野菜カレーの具 フルーツゼリーミックス	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく なす たまねぎ すりおろしりんご みかん パイン もも	米 げん米 じゃがいも ナタデココ ゼリー	米油 カレールー	655 790	19.1 22.6

8月



27	金	小型コッパパン (大豆チョコ)	牛乳	焼きビーフン ヨーグルトあえ	ぶた肉 いか	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ みかん パイン もも	パン ビーフン ゼリー	米油 ごま油 チョコ大豆	620 814	22.4 28.2
30	月	五目チャーハン	牛乳	牛肉コロッケ コンソメスープ	やきぶた 卵 牛ひき肉 ベーコン	牛乳 ねぎ パセリ	にんじん たまねぎ はくさい しめじ コーン	米 じゃがいも	米油 ごま油	652 794	18.5 21.5	
31	火	ごはん	牛乳	いわしのうめ煮 そくせきづけ 具だくさんみそ汁	いわしのうめ煮 とうふ 油あげ みそ	牛乳 塩こんぶ わかめ	にんじん キャベツ きゅうり しょうが ごぼう えのきたけ	米 じゃがいも		632 729	24.7 27.3	

◎印の献立は、補助事業を活用し県内産の水産物を使用しています。

※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。

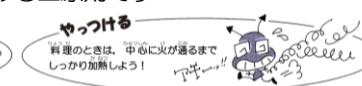
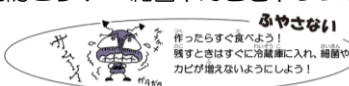
※コッパパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

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

今月の地産産物	
いばのちやうなん、こめ	板野町産の米、じゃがいも、なす、ねぎ、オクラ

基準	小学生 中学年	21~ 33
	中学生	27~ 42

食中毒を防ごう！～細菌やカビをやっつける三原則です～



2021年 9月分献立予定表

こ ん だ て め い				ざ い り よ う め い						栄養価 上段小学校 中学生在 下段中學生		
				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				さいとう
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	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
1	水	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい (幼①小②中③) とうふとえびの中華煮	ポークしゅうまい とうふ えび	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しめじ グリンピース	米 さとう でんぶ	米油 ごま油	649 813	27.2 34.1
2	木	げん米入りごはん (ゴーヤ入り 夏野菜カレー)	牛乳	ゴーヤ入り夏野菜カレーの具 ほうれんそうオムレツ	豚肉 卵	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ なす ゴーヤ すりおろしりんご	米 げん米 じゃがいも	米油 カレールー	709 824	23.4 26.7
3	金	小型黒糖パン	牛乳	わかめうどん れんこんとさつまいもと オクラのバターしょうゆいため 冷とうパイン	とり肉 かまぼこ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん オクラ	たまねぎ 干しいたけ れんこん パイン	パン 黒糖 うどん	米油 バター	620 794	21.2 26.4
6	月	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ 野菜いため	ハンバーグ 豚肉 いか	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ しめじ ヤングコーン キャベツ	米 さとう でんぶ	米油	647 796	26.7 33.2
7	火	ごはん (◎のりつくだに)	牛乳	じゃがいもとあつあげのそぼろ煮 うめあえ	牛ひき肉 豚ひき肉 いか あつあげ ちくわ	牛乳 のりつくだに	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ きゅうり うめ	米 じゃがいも さとう	米油	611 744	23.2 27.4
8	水	ごはん	牛乳	さんまのおかか煮 ごまあえ どさんこ汁	さんまおかか煮 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ コーン	米 さとう じゃがいも	ごま バター	618 725	23.7 26.8
9	木	ごはん (やわらか牛丼)	牛乳	☆県産和牛のやわらか牛丼の具 ひじきのすだちずあえ	牛肉	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく きゅうり キャベツ すだちかじゅう	米 さとう	米油 ごま	639 785	23.3 27.9
10	金	コッパパン	牛乳	ポークビーンズ フルーツムース	豚肉 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ みかん もも パイン	パン さとう じゃがいも ゼリーの素	米油	681 849	26.2 32.0
13	月	ごはん	牛乳	☆阿波尾鶏のチキンなんぼん わかめのすまし汁 こふさいも タルタルソース	とり肉 とうふ なると	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ	米 さとう でんぶ じゃがいも	米油 タルタルソース	670 833	25.3 30.5
14	火	ごはん	牛乳	とり肉とこんにやくのみそ煮 おかかあえ ヨーグルト	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ 花かつお	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく たけのこ キャベツ もやし	米 さとう	米油	613 736	26.7 31.8
15	水	ごはん (三色どんぶり)	牛乳	三色どんぶりの具 五目スープ	とりひき肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが グリンピース たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい	米 はるさめ さとう	米油	638 784	26.2 31.8
16	木	ごはん 	牛乳	さばの塩焼き すだち 大豆入りきんぴらごぼう チーズ(中のみ)	さば 豚肉 大豆 さつまあげ	牛乳 くさわかめ チーズ	にんじん さやいんげん	すだち ごぼう こんにやく	米 さとう	米油 ごま ごま油	613 769	31.2 37.1
17	金	小型コッパパン	牛乳	スパゲティミートソース キャベツのシーザーサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 ポークハム	牛乳	にんじん ピーマン トマトビュール	にんにく マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ クルトン	米油 ドレッシング	653 845	26.2 33.2
21	火	ごはん	牛乳	スコッチエッグ ボイルキャベツ ポテトスープ お月見ゼリー パックケチャップ	スコッチエッグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	米 じゃがいも ゼリー	米油	635 734	20.0 22.1
22	水	げん米入りごはん (中華どんぶり)	牛乳	中華どんぶりの具 春まき	春まき いか かまぼこ うずら卵	牛乳	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 はくさい	米 げん米 さとう でんぶ	米油 ごま油	718 830	25.9 30.7
24	金	コッパパン (いちごジャム)	牛乳	じゃがいものベーコン煮 こまつなとツナのサラダ	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	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 じゃがいも ジャム	米油 マヨネーズ	636 786	25.0 30.7
27	月	ひじきごはん	牛乳	いかの天ぷら ほうとう汁	いか 豚肉 油あげ みそ	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん かぼちゃ ねぎ 青菜	だいこん ごぼう	米 きしめん	米油	601 713	23.6 27.7
28	火	ごはん	牛乳	肉だんごと野菜のあますあん チンゲンサイのナムル	肉だんご さつまあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ もやし しょうが	米 さとう でんぶ	米油 ごま油 ごま	638 780	24.4 29.6
29	水	ごはん	牛乳	やさししゃも(幼①小中②) きゅうりのかおりづけ 切り干し大根の卵とじ	こもちししゃも とり肉 がんも 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり 干しいたけ 切り干しだいこん	米 さとう	米油 ごま油	610 727	30.5 34.7
30	木	カレーピラフ	牛乳	コーンポタージュ フルーツナタデココ	牛ひき肉 豚ひき肉 白いんげん	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース コーン しめじ みかん パイン もも	米 米粒麦 ナタデココ	バター 米油 生クリーム	612 773	22.7 28.1

◎印の献立は、補助事業を活用し、県内産の水産物を使用しています。

☆印の献立は、『県産ブランド畜産物学校給食提供推進事業』を活用し、県内産の和牛と地鶏の阿波尾鶏を使用します。

※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。

※コッパパンには、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

今月の
地場産物
板野町産の米、じゃがいも、なす、ねぎ、
れんこん、ゴーヤ

基準	小学生 中學生	650	21~ 33
	中學生	830	27~ 42

2021年 10月分献立予定表

こ ん だ て め い				ざ い り ょ う め い							栄養価 上段小学校 中学生 下段中学生	
日	曜日	主食	牛乳	おかず	あか おもに体をつくるものになる	あじり 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 もとになる	油類	エネルギー kcal	たん 白質 g		
1	金	コッペパン	牛乳	チリコンカン フレンチサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 ミックスビーンズ ポークハム	牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	米油 ドレッシング	628 783	25.4 31.3
4	月	ごはん	牛乳	肉だんご(幼①小②中③) 筑前煮 みかんゼリー	肉だんご とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ	米 さとう みかんゼリー	米油	644 775	25.0 31.2
5	火	げん米入りごはん (キムチビビンバ)	牛乳	キムチビビンバの具 (肉いため・卵入りナムル) ワンタンスープ	豚肉 卵 ワンタン	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうが にんにく 白菜キムチ たまねぎ もやし たけのこ はくさい	米 げん米 さとう	米油 ごま油 ごま	677 812	25.9 31.3
6	水	ごはん	牛乳	じゃがいものいそ煮 ごまドレッシングあえ	豚肉 あつあげ さつまあげ 卵	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ	米 さとう じゃがいも さとう	米油 ごま	681 815	23.9 28.4
7	木	ごはん	牛乳	白身魚のなんばんづけ ぶた汁	メルルーサ 豚肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう はくさい	米 でんぷん さとう	米油	650 762	26.5 29.4
8	金	小型りんごパン	牛乳	ちりめんこつまの和風スパゲティ 海そうサラダ 型ぬきチーズ	ベーコン かまぼこ	牛乳 ひじき ちりめん チーズ こんぶ くきわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ えだまめ	りんごパン スパゲティ	米油 バター	608 779	25.2 31.0
11	月	ごはん	牛乳	れんこんしゅうまい (幼①小②中③) ホイコーロー	豚肉 肉しゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ たけのこ 京ねぎ れんこん	米 さとう でんぷん	米油	642 780	25.1 30.6
12	火	ごはん (親子どんぶり)	牛乳	親子どんぶりの具 いかときゅうりのすのもの お米のムース	とり肉 かまぼこ 卵 いか	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ	米 さとう お米のムース	米油	673 778	29.7 35.8
13	水	鳴門わかめごはん	牛乳	ちくわの二色あげ なめこ汁	ちくわ とうふ みそ	牛乳 わかめ 青のりこ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ なめこ	米 天ぷらこ	米油	624 727	23.3 25.8
14	木	ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 ゆかりあえ れんこんの五目いため	いわし 豚肉 大豆 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん 赤しそ	キャベツ きゅうり れんこん こんにゃく しょうが	米 さとう	米油 ごま ごま油	648 744	28.5 31.6
15	金	コッペパン	牛乳	ハンバーグのきのこソース キャベツとベーコンのスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ えのき マッシュルーム キャベツ セロリ	パン さとう	米油	629 789	25.2 31.5
18	月	ごはん (ツナそぼろどん)	牛乳	ツナそぼろどんの具 けんちん汁	ツナ 卵 とり肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ だいこん ごぼう こんにゃく	米 さとう さといも	米油	687 824	31.0 37.0
19	火	ごはん 	牛乳	すきやき チキンナゲット(幼) ◎徳島県産たこのからあげ(小中) パックすだち果汁(小中) きゅうりのとさあえ	牛肉 やきどうふ たこ 花かつお チキンナゲット	牛乳	にんじん	こんにゃく しいたけ はくさい 京ねぎ きゅうり すだち果汁 レモン果汁	米 さとう ふ	米油	673 784	28.7 32.4
20	水	えびピラフ	牛乳	5種の野菜グラタン チンゲンサイのスープ	えび ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン グリーンピース えのきたけ	米 米粒麦 グラタン	バター 米油	616 729	19.7 23.7
21	木	ごはん (◎タイ魚しょう味つけのり)	牛乳	さわらのすだちしょうゆ うずら卵入りうま煮	さわら とり肉 うずら卵	牛乳 味噌つけのり	にんじん さやいんげん	すだち果汁 こんにゃく	米 さとう じゃがいも	米油	660 776	31.5 37.2
22	金	コッペパン	牛乳	とり肉のトマトソースやき ポトフ	とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	パン じゃがいも	米油	696 838	32.4 37.6
25	月	げん米入りごはん (ポークカレー)	牛乳	ポークカレーの具 フルーツミックス	豚肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ すりおろしりんご みかん バイン もも	米 げん米 じゃがいも ゼリー	米油 カレールー	681 818	20.8 24.4
26	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごまあえ かきたま汁	さば みそ とうふ かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり もやし	米 さとう	ごま さとう	636 771	27.3 33.9
27	水	ごはん	牛乳	マーボーどうふ パンパンジーサラダ	豚ひき肉 とうふ みそ とり肉	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり もやし	米 さとう でんぷん	米油 ごま油 ドレッシング	659 784	29.7 36.1
28	木	ごはん	牛乳	とり肉とさつまいものあけ煮 切り干し大根のツナあえ	とり肉 ツナ	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 切り干しだいこん きゅうり	米 でんぷん さつまいも さとう	米油	678 811	24.0 28.8
29	金	コッペパン	牛乳	トマトミートオムレツ こまつな米コシチュー パンブキンパバロア	トマトミートオムレツ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	パン 米 じゃがいも パバロア	米油 バター	697 829	27.3 32.3

◎印の献立は、補助事業を活用し、県内産の水産物を使用しています。
※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 中学生	650	21〜 33
	中学生	830	27〜 40

◎印の献立は、補助事業を活用し、県内産の水産物を使用しています。

※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

30日 10月 今月の地場産物 いたのちようさん 板野町産の米、れんこん、ねぎ

基準

小学生 中学生	650	21~ 33
中学生	830	27~ 42

2021年 11月分献立予定表

こ ん だ て め い				ざ い り よ う め い							栄養価 上段小学校 中学年 下段中学生	
				あ が	おもに体をつくるものになる		か と り	おもに体の調子を整えるものになる		き い ろ	おもにエネルギーの ものになる	
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	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
1	月	ごはん	牛乳	はんぺんのもみじあげ ぶた肉とうずら卵の野菜いため	はんぺん ぶた肉 みそ うずら卵	牛乳	にんじん さいいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ ヤングコーン キャベツ	米 たがらこ さとう	米油 ごま	706 833	27.7 31.8
2	火	たきこみごはん	牛乳	あつやき卵 ふしめん汁 スイートポテト	とり肉 油あげ 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく えだまめ たまねぎ えのきたけ	米 米粒麦 さとう ふしめん スイートポテト	米油	619 727	23.0 27.1
4	木	ごはん	牛乳	あつあげのカレーそばろ ばんさんすう	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 あつあげ ポークハム 卵	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま油	699 835	26.6 32.1
5	金	丸がた切りこみパン (セルフハンバーガー)	牛乳	ハンバーグ ボイル野菜 ミネストローネ マイティソース	ハンバーグ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ	パン マカロニ さとう	バター	650 815	26.2 32.8
8	月	ごはん	牛乳	肉じゃが 大豆とちりめんのあげ煮	ぶた肉 さつまあげ 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが	米 さとう じゃがいも でんぶん	米油 ごま	692 826	26.4 31.5
9	火	ごはん	牛乳	さばのすだちおろし さつま汁 みかん	さば ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん すだち果汁 たまねぎ ごぼう こんにゃく みかん	米 さとう さつまいも		701 814	27.2 31.5
10	水	げん米入りごはん (ハヤシライス)	牛乳	ハヤシライスの具 コールスローサラダ	牛肉 ポークハム	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	しょうが にんにく しめじ たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	米 げん米	米油 ドレッシング ハヤシルー	654 779	22.5 27.0
11	木	ごはん	牛乳	とりとこんさいのつくね おかかあえ ひじきのいため煮	とりとこんさいのつくね とり肉 花かつお 大豆 がんも	牛乳 ひじき	ごまつな にんじん さいいんげん	はくさい こんにゃく	米 さとう	米油	628 719	24.7 28.4
12	金	小型コッパン (メープルジャム)	牛乳	焼きビーフン フルーツあんじん	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ みかん パイン もも	パン ビーフン あんじんどうふ メープルジャム	米油 ごま油	609 776	22.4 28.1
15	月	ごはん	牛乳	阿波尾どりのねぎソース きのこのすまし汁 がどうせりー	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが だいこん しいたけ えのきたけ しめじ	米 でんぶん さとう がどうせりー	米油 ごま	674 796	26.9 32.3
16	火	ごはん (◎はも魚しょう味つけのり)	牛乳	ぶた肉とこんにゃくのみそ煮 れんこんのシャキシャキあえ	ぶた肉 あつあげ さつまあげ みそ	牛乳 味つけのり	にんじん さいいんげん ごまつな	しょうが こんにゃく たけのこ れんこん もやし	米 さとう	米油	630 750	24.4 29.1
17	水	麦入りごはん (チキンカレー)	牛乳	チキンカレーの具 切り干し大根とわかめのサラダ	とり肉 ツナ	牛乳 だっしふんにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース すりおろしりんご 切り干し大根	米 米粒麦 じゃがいも	米油 カレールー ごま	633 757	22.3 26.6
18	木	さつまいも ごはん 	牛乳	◎はも青のり天ぷら 高野どうふの卵とじ	はも青のり天ぷら 高野どうふ 卵 とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース	米 さつまいも さとう	米油	702 822	31.1 35.8
19	金	黒糖パン	牛乳	ポテトオムレツ 手作り肉だんごと白菜のスープ みかん	ポテトオムレツ ぶたひき肉 とりひき肉	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい みかん	パン 黒砂糖 でんぶん はるさめ		686 842	27.3 33.2
22	月	ごはん	牛乳	どうふハンバーグのきのこソース ★れんこんのオysterソースのため 黒糖ビーンズ(中のみ)	どうふハンバーグ 牛肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ えのきたけ しょうが にんにく れんこん たけのこ 干しいたけ	米 さとう でんぶん 黒砂糖	米油	624 762	21.3 26.9
24	水	ごはん	牛乳	いわしのうめ煮 そくせきづけ みそけんちん汁	いわしのうめ煮 とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり しょうが だいこん ごぼう	米 さといも	米油	661 744	27.8 30.9
25	木	ごはん (しそひじき)	牛乳	おでん風煮こみ すだちずあえ	とり肉 あつあげ さつまあげ うずら卵	牛乳 こんぶ ちりめん しそひじき	さいいんげん にんじん ごまつな	こんにゃく だいこん キャベツ すだち果汁	米 じゃがいも さとう		632 747	25.1 29.7
26	金	コッパン	牛乳	マカロニのクリーム煮 白菜のごまネーズ	とり肉 えび ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース はくさい きゅうり もやし	パン マカロニ ごま	米油 マヨネーズ	649 811	30.4 37.8
29	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(幼①小②中③) はっぱうさぎ ヨーグルト	ぎょうざ いか えび	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ はくさい	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	669 796	27.3 32.6
30	火	ごはん	牛乳	さけのチーズフライ アーモンドあえ わかめスープ	さけチーズフライ ベーコン	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	もやし たまねぎ コーン レタス	米 さとう	米油 アーモンド	622 752	22.0 27.4

◎印の献立は、補助事業を活用し、県産の水産物を使用しています。

★印の献立は、優秀作品に選ばれた給食採用メニューです。

※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

3月22日 じほさま さいのうさぎ ぎょうざ
今月の地場産物 板野町産の米、れんこん、ねぎ、トマト

基準	小学生 中学年	21～ 33
	中学生	27～ 42

2021年 12月分献立予定表

こ ん だ て め い				ざ い り ょ う め い							栄養価 上段小学校 中・高学年 下段中学生	
日	曜日	主食	牛乳	おかず	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	きいろ おもにエネルギーの もとになる	油類	エネルギー kcal	たん 白質 g		
1	水	ごはん	牛乳	ゆずみそおでん ちくさあえ	とり肉 ちくわ あつあげ みそ うずら卵 油あげ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	こんにゃく だいこん ゆず果汁 キャベツ	米 さとう さといも	632 747	24.4 29.4	
2	木	麦入りごはん (三色どんぶり)	牛乳	三色どんぶりの具 こまつなのすまし汁 みかん	とりひき肉 卵 とうふ なた	牛乳	こまつな にんじん	しょうが グリンピース たまねぎ えのきたけ みかん	米 米粒麦 さとう	675 799	27.6 33.1	
3	金	コッパパン	牛乳	ポークビーンズ 冬野菜のシーザーサラダ	ぶた肉 ミックスビーンズ ポークハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ えだまめ だいこん はくさい	パン さとう じゃがいも クルトン	672 838	28.2 34.4	
6	月	げん米入りごはん (ドライカレー)	牛乳	ドライカレーの具 ナタデココ入りヨーグルトあえ	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ みかん パイン もも	米 げん米 ナタデココ	642 769	21.6 25.7	
7	火	ごはん	牛乳	とり肉のからあげ ゆかりあえ 根菜のみそ汁	とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 赤しそ だいこん れんこん	米 でんぶん さつまいも	674 806	26.5 31.9	
8	水	うめちりごはん	牛乳	あつあげのちゅうか煮 ほうれんそうのナムル	ぶた肉 あつあげ ポークハム	牛乳 ちりめん	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい もやし うめ	米 さとう でんぶん	647 766	25.6 30.5	
9	木	ごはん	牛乳	さわらのごまみそかけ 切り干し大根の卵とじ	さわら みそ とり肉 がんも 卵	牛乳	にんじん さいいんげん	切り干し大根 干しいたけ	米 さとう	674 795	32.6 38.7	
10	金	小型コッパパン	牛乳	焼きそば えびしゅうまい(幼①小②中③) りんご	ぶた肉 いか さつまあげ えびしゅうまい	牛乳 青のりこ	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ りんご	パン ちゅうかめん	652 849	26.5 34.0	
13	月	ごはん (ふりかけ)	牛乳	いかとさつまいもの天ぷら 豆乳入りとん汁	いか ぶた肉 とうふ 油あげ みそ 大豆飲料	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん はくさい しめじ	米 さつまいも 天ぷらこ	692 813	26.2 30.7	
14	火	ごはん	牛乳	ぶた肉と大根のみそ煮 すのもの いちごクレープ	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん さいいんげん	しょうが こんにゃく だいこん きゅうり キャベツ	米 さとう クレープ	668 778	24.1 28.3	
15	水	麦入りごはん (ビビンバ)	牛乳	ビビンバの具 (肉いため・卵入りナムル) ちゅうかコンスープ	牛肉 卵 ベーコン とうふ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ たけのこ 干しいたけ クリームコーン	米 米粒麦 さとう	707 854	26.5 31.8	
16	木	ごはん 	牛乳	◎徳島県産たちうおフライ きゅうりのおかかあえ 大豆入りきんぴらごぼう	たちうおフライ 花かつお ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳 くさわかめ	にんじん さいいんげん	きゅうり しょうが レモン果汁 ごぼう こんにゃく	米 さとう	701 806	25.4 28.7	
17	金	コッパパン (りんごジャム)	牛乳	白菜のクリーム煮 ひじきサラダ	とり肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ はくさい コーン キャベツ きゅうり えだまめ	パン じゃがいも りんごジャム	651 805	25.9 32.0	
20	月	ごはん (◎のりつくだに)	牛乳	じゃがいもとあつあげのそぼろ煮 うめあえ	ちくわ 牛ひき肉 ぶたひき肉 あつあげ いか	牛乳 のりつくだに	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり うめ	米 じゃがいも さとう	629 744	23.5 27.4	
21	火	げん米入りごはん (マーボーれんこんどん)	牛乳	マーボーれんこんどんの具 野菜チヂミ パックぽんず みかん	ぶたひき肉 チヂミ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ れんこん グリンピース みかん	米 げん米 さとう でんぶん	705 807	22.0 25.5	
22	水	ごはん	牛乳	白身魚のてり焼きふう ごまあえ かぼちゃのみそ汁	メルルーサ とうふ 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう	638 752	25.2 29.3	
23	木	ごはん	牛乳	もみの木ハンバーグ ブロッコリー トマトとわかめの卵スープ クリスマスケーキ	ハンバーグ ベーコン 卵	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ 	米 さとう じゃがいも ケーキ	715 797	25.4 27.8	

◎印の献立は、補助事業を活用し、県内産の水産物を使用しています。

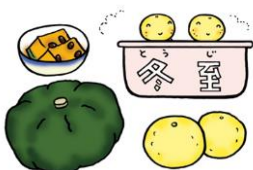
※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※コッパパンには、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	21~ 33
	中学生	27~ 42



季節の行事「冬至」

冬至とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のこと

です。今年は、12月22日になります。

冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を
食べたり、ゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入る風習があります。

こんぱつ じ ぼさんぶつ
今月の地場産物

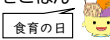
いたのちようさん こめ
板野町産の米、ねぎ

れんこん、トマト

ブロッコリー



2022年 1月分献立予定表

こ ん だ て め い				ざ い り ょ う め い						栄養価 上段小学校 中学年 下段中学生	
日	曜日	主食	牛乳	おかず	あか おもに体をつくるもとになる	みどり おもに体の調子を整えるもとになる	しろ おもにエネルギーの もとになる	きいろ おもにエネルギーの もとになる	たん 白質 g	エネルギー kcal	たん 白質 g
11	火	ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 こう白なます さつま汁	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のにじ野菜	その他の野菜・果物	米 さとう さつまいも	634 728	26.5 29.2
12	水	麦入りごはん (キムチどんぶり)	牛乳	★キムチどんぶりの具 ターサイパオズ(幼①小②中③) ★青りんごゼリー	ぶた肉 ターサイパオズ	牛乳	にんじん にら	にんにく はくさい はくさいキムチ もやし	米 米粒麦 さとう 米油 青りんごゼリー	734 892	24.8 30.5
13	木	ごはん	牛乳	五目あつ焼き卵 おかかあえ 切りぼし大根のいため煮	あつ焼き卵(とりひき肉・大豆) とり肉 さつまあげ がんも 花かつお	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ 切りぼし大根 ほししいたけ	米 さとう 米油	663 782	24.8 29.5
14	金	★和三ぼんとう あげパン	牛乳	肉だんご(幼①小②中③) ミックスポテトサラダ ピピチーズ(幼①小②中③)	肉だんご ポークハム	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり	パン 和三ぼんとう さつまいも じゃがいも	685 898	24.6 31.8
17	月	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ れんこんの五目いため ★りんご	さわら みそ ぶた肉 だいず ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	ゆず果汁 れんこん こんにゃく りんご	米 さとう 米油 ごま ごま油	680 795	29.3 34.3
18	火	ごはん	牛乳	マーボーどうふ チンゲンサイのナムル	ぶたひき肉 みそ とうふ さつまあげ	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 グリーンピース もやし	米 さとう 米油 ごま ごま油	665 791	27.3 32.8
19	水	★阿波グュー まぜごはん 	牛乳	★牛肉コロッケ ★具だくさんみそ汁	牛肉コロッケ とうふ 油あげ みそ 牛肉	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	しょうが すだち果汁 だいこん はくさい えのきたけ	米 さとう 米油 ごま	692 837	23.8 28.4
20	木	ごはん	牛乳	うずら卵入りうま煮 ごまあえ ★プリン	とり肉 うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく はくさい	米 さとう 米油 じゃがいも プリン	670 779	23.0 27.5
21	金	コッパパン (★チョコレートパテ)	牛乳	★冬野菜のシチュー フレンチサラダ	とり肉 ポークハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム かぶ カリフラワー キャベツ きゅうり コーン	パン 米油 チョコレートパテ 生クリーム ドレッシング	604 739	25.5 31.5
24	月	ごはん	牛乳	★和風ハンバーグ ★ふしめ汁 ★みかん	ハンバーグ とり肉 なたと	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ ごぼう えのきたけ ほししいたけ みかん	米 さとう 米油 ごま ふしめん	662 778	23.9 28.4
25	火	ごはん (◎ハモ魚しょう味つけのり)	牛乳	じゃがいものいそ煮 ほうれんそうのごまドレッシングあえ	ぶた肉 あつあげ さつまあげ 卵	牛乳 ひじき 味つけのり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく キャベツ	米 さとう 米油 じゃがいも	685 819	24.5 29.2
26	水	ごはん	牛乳	◎徳島県産さわらフライ ポイルキャベツ バックソース ★阿波のめくみ汁	さわらフライ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん はくさい 生しいたけ	米 さとう 米油	652 745	21.9 23.5
27	木	げん米入りごはん (親子どんぶり)	牛乳	親子どんぶりの具 ならえ ★お米のタルト	とり肉 卵 かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく だいこん れんこん	米 げん米 ごま さとう お米のタルト	734 844	27.6 32.9
28	金	小型なると金時 パン	牛乳	★スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 レンズ豆 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	にんにく マッシュルーム たまねぎ レモン果汁 コーン きゅうり	パン 米油 さつまいも スパゲティ	665 867	27.7 35.1
31	月	麦入りごはん (カレーライス)	牛乳	★カレーライスの具 ★フルーツミックス	牛肉 ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	にんにく しょうが りんご たまねぎ えだまめ みかん パイン もも	米 米粒麦 じゃがいも ゼリー	697 837	21.1 24.9

1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。徳島県の地場産物をたくさん使った献立や郷土料理が登場します。

★印の献立は、中学校3年生のリクエストメニューです。

◎印の献立は、補助事業を活用し、県内産の水産物を使用しています。

※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。

※コッパパンには、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

食のこころ
もちはもち屋

もちは本職であるもち屋がつくのが一番おいしい
ことから、素人がいくらうまくても本職にはかなわ
ないという意味。



こんがり じょうざんぶつ
今月の地場産物

板野町産の米、
れんこん、ねぎ
ブロッコリー



中学校3年生に聞きました！

「卒業までにもう一度
食べたい給食メニュー」

主食の部

- 1位 阿波グューまぜごはん
- 2位 あげパン
- 3位 わかめごはん
- 4位 ごはん
- 5位 キムチどんぶり

おかずの部

- 1位 からあげ
- 2位 さばのみそ煮
- うどん
- 3位 カレー
- 4位 シチュー

デザート部

- 1位 タルト
- 2位 ゼリー
- 3位 プリン
- 4位 ケーキ
- 5位 パイナップル

1月～3月の
給食にできる
だけ取り入れ
ます。
お楽しみに♪



2022年 2月分献立予定表

こ ん だ て め い				ざ い り ょ う め い						栄養価 上段小学校 中学生 下段中学生		
				あ か	おもに体をつくるものになる		あ と り	おもに体の調子を整えるものになる				き い ろ
日	曜 日	主食	牛 乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	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
1	火	ごはん (◎のりつくだに)	牛乳	ちくわの二色あげ あすか汁 いよかん	ちくわ とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 青のりこ のりつくだに	にんじん ねぎ	ごぼう はくさい えのきたけ いよかん	米 天ぷらこ	米油	697 831	28.4 32.8
2	水	ごはん	牛乳	肉だんごと野菜のあまずあん パンパンジーサラダ ★はちみつレモンゼリー	肉だんご とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう でんぶん ゼリー	米油 ドレッシング	742 884	27.1 33.2
3	木	ごはん	牛乳	いわしのうめ煮 ブロッコリーのおかかあえ ★ちくぜん煮 節分ボーロ(幼) 節分豆(小中)	いわし 花かつお とり肉 ちくわ 節分豆(小中)	牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん	こんにやく れんこん ごぼう たけのこ うめ	米 さとう 節分ボーロ(幼)	米油 ごま	706 819	32.7 37.4
4	金	★小型りんごパン	牛乳	★わかめうどん れんこんはさみあげ 小松菜とハムのサラダ	とり肉 かまぼこ 油あげ ポークハム れんこんはさみあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	りんご ほししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	パン うどん	米油 マヨネーズ	621 800	26.5 32.9
7	月	ごはん	牛乳	さわらのすだちじょうゆ ★すき焼き ★ヨーグルト	さわら 牛肉 焼きどうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	すだち果汁 こんにやく 生しいたけ はくさい 京ねぎ	米 さとう ふ ゼリー	米油	722 860	33.4 39.4
8	火	ごはん (ふりかけ)	牛乳	あつあげのカレーそばろ ほうれんそうのナムル	大豆 牛ひき肉 ぶたひき肉 あつあげ ポークハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ もやし	米 さとう でんぶん ごま	米油 ごま油	683 830	27.3 32.8
9	水	★チキンライス	牛乳	トマトミートオムレツ コーンポタージュ	とり肉 ベーコン 白いんげん トマトミートオムレツ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ コーン しめじ	米 米粒麦	バター 米油 生クリーム	645 787	24.6 29.4
10	木	ごはん	牛乳	★とり肉のねぎソースがらめ えびとほうれんそうのスープ ぼんかん	とり肉 えび とうふ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ きくらげ ぼんかん	米 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま	704 856	30.9 37.9
14	月	ごはん	牛乳	とり肉とこんにやくのみそ煮 ゆず香あえ ガトージョコラ	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ 卵	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく たけのこ キャベツ ゆず果汁	米 さとう ガトージョコラ	米油	687 812	25.6 30.9
15	火	ごはん	牛乳	★さばのみそ煮 そくせきづけ けんちん汁	さば みそ とり肉 とうふ 油あげ	牛乳 塩こんが	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり しょうが だいこん ごぼう こんにやく	米 さといも	米油	630 779	26.7 33.1
16	水	★鳴門わかめ ごはん	牛乳	ポークしゅうまい (幼①小②中③) うずら卵入り八宝菜	ポークしゅうまい いか うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	665 832	26.1 32.2
17	木	げん米入りごはん (牛どん)	牛乳	牛どんの具 ごまドレッシングあえ ★パイナップル	牛肉 卵	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ こんにやく キャベツ パイナップル	米 げん米 さとう	米油 ごま	672 819	22.3 26.9
18	金	★きなこあげパン	牛乳	ポークフランク れんこんのいりどりサラダ	きなこ ポークフランク ツナ 花かつお	牛乳	にんじん	れんこん コーン えだまめ レモン果汁	パン さとう	米油 ごま マヨネーズ	676 840	28.9 35.3
21	月	麦入りごはん (ほうれんそう入り カレー) 	牛乳	★ほうれんそう入りカレーの具 ★フルーツムース	牛肉 ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ りんご みかん もも パイン	米 米粒麦 じゃがいも ゼリーの素	米油 カレー	698 858	20.8 24.8
22	火	ごはん	牛乳	◎徳島県産スズキフライ ブロッコリー タルタルソース ひじきのいため煮	スズキフライ とり肉 大豆 がんも	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん さやいんげん	こんにやく	米 さとう	米油 タルタル ソース	690 831	27.1 30.8
24	木	げん米入りごはん (ツナそばろどん)	牛乳	ツナそばろどんの具 ★とうふとわかめのみそ汁 ★りんご	ツナ 卵 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ だいこん えのきたけ りんご	米 げん米 さとう		705 856	29.1 35.6
25	金	コッペパン	牛乳	★ハンバーグのきのこソース 根菜のポトフ	ハンバーグ ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム にんにく れんこん だいこん	パン さとう	米油 さつまいも	703 886	28.0 35.0
28	月	ごはん	牛乳	ちゃんこなべ いかときゅうりのすのもの ★焼きプリンタルト	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ いか	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	だいこん はくさい えのきたけ 京ねぎ きゅうり キャベツ	米 さとう タルト		692 811	28.3 33.9

★印の献立は、中学校3年生のリクエストメニューです。

◎印の献立は、補助事業を活用し、県内産の水産物を使用しています。

※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	650	21~
中学生	830	33
中学生	830	27~
		42

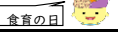
「節分」と「豆まき」

節分の日には、「豆まき」をする風習があります。
「豆まき」には、大豆を使うことが多く、「おには外、
福は内」といいますが、大豆をまきます。



3月27日 じ ば さん 産
今日の地場産物
板野町内産の米、ねぎ、
れんこん、ブロッコリー

2022年 3月分献立予定表

こ ん だ て め い				ざ い り ょ う め い						栄養価 上段小学校 中学年 下段中学生		
				あか	おもに体をつくるものになる		あとり	おもに体の調子を整えるものになる				さいり
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	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
1	火	ごはん	牛乳	★さばの塩焼き肉じゃが こくとうビーンズ(小中のみ)	さば ぶた肉 さつまあげ こくとうビーンズ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース	米 さとう	米油	696 813	34.9 38.3
2	水	麦入りごはん (ビビンバ)	牛乳	★ビビンバの具 (肉いため・卵入りナムル) ★ワタンスープ	牛肉 卵 ワタナン	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし たまねぎ たけのこ	米 米粒麦 さとう	米油 ごま油 ごま	696 855	25.0 30.4
3	木	梅ちりごはん	牛乳	五目あつ焼き卵 大豆入りきんぴらごぼう ひなあられ	あつ焼き卵(とりひき肉・大豆) ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく うめ	米 さとう ひなあられ	米油 ごま油 ごま	674 806	22.9 27.2
4	金	丸がた切りこみパン (セルフカットバーガー)	牛乳	ヒレカツ ゆで野菜 さつまいも入りミネストローネ ★いよかんゼリー マイティソース	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ	パン さとう さつまいも ゼリー	米油 バター	685 847	22.4 29.2
7	月	げん米入りごはん (ポークカレー)	牛乳	★ポークカレーの具 コールスローサラダ	ぶた肉 ポークハム	牛乳	にんじん だっしふんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン りんご	米 げん米 じゃがいも	米油 カレールー ドレッシング	674 825	23.5 28.5
8	火	ごはん	牛乳	さんまおろし煮 ゆかりあえ みそけんちん汁	さんま とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう 赤しそ	米 さといも	米油	629 730	27.8 31.2
9	水	ごはん	牛乳	あつあげのちゅうか煮 ばんさんすう	ぶた肉 あつあげ ポークハム 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい キャベツ きゅうり もやし	米 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま油	661 803	24.5 29.8
10	木	赤飯	牛乳	★とり肉のすだち風味 魚そうめん汁 ★いちごのお祝いケーキ	あずき とり肉 魚そうめん とうふ	牛乳	にんじん こまつな	すだち果汁 たまねぎ えのきたけ	米 もち米 でんぶん さとう	ごま 米油 ケーキ	697 836	29.8 36.2
11	金	コッペパン (レーズンクリーム)	牛乳	手作り肉だんごと白菜のスープ とりごぼうサラダ	ぶたひき肉 とりひき肉 とり肉	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ ごぼう きゅうり コーン	パン さとう でんぶん はるさめ	ごまドレッシング レーズンクリーム	676 826	27.4 33.6
14	月	ごはん (ふりかけ)	牛乳	おでん魚煮こみ 切りほし大根とわかめのサラダ	とり肉 あつあげ さつまあげ うずら卵 ツナ	牛乳	さやいんげん にんじん ほうれんそう	こんにやく だいこん 切りほしだいこん	米 さとう じゃがいも	米油 ごま	647 787	25.7 30.8
15	火	ごはん	牛乳	春まき 野菜いため きよみオレンジ	春まき ぶた肉 いか	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ ヤングコーン キャベツ きよみオレンジ	米	米油	695 807	22.3 26.0
16	水	げん米入りごはん (親子どんぶり) 	牛乳	親子どんぶりの具 れんこんのシャキシャキあえ すだちゼリー	とり肉 かまぼこ 卵	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ れんこん もやし	米 げん米 さとう ゼリー		628 756	25.9 31.5
17	木	ごはん	牛乳	さわらのみそマヨネーズ焼き ブロッコリーのアーモンドあえ わかめスープ 血うどん	さわら みそ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン レタス	米 さとう	マヨネーズ アーモンド 米油	636 764	26.5 31.1
18	金	小型こくとうパン	牛乳	(血うどんの具・血うどんのめん) 焼きぎょうざ(幼①小②中③)	ぶた肉 いか かまぼこ ぎょうざ	牛乳	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 はくさい	パン 黒ざとう でんぶん 血うどんめん	米油	686 902	26.0 33.4
22	火	ごはん	牛乳	白身魚のてり焼きふう おかかあえ とん汁	メルルーサ 花かつお ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう こんにやく はくさい	米 さとう でんぶん	米油	652 791	29.3 34.9
23	水	カレーピラフ	牛乳	パンプキンポターージュ フルーツゼリーミックス チーズ	牛ひき肉 豚ひき肉 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ グリンピース みかん パイン もも	米 米粒麦 ナタデココ ゼリー	バター 米油 生クリーム	664 832	24.4 29.6

★印の献立は、中学校3年生のリクエストメニューです。

※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・高生	650	21～ 33
	中学生	830	27～ 42



ねん かん

1年間、ありがとうございました

今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安全・安心な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願ひいたします。

こんがつ じ ぼさんあつ

今月の地産産物

いたのちやうさん こめ
板野町産の米、ねぎ

れんこん トマト

ブロッコリー