

2019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		
			あ か	おもに体をつくるものになる		か ど り	おもに体の調子を整えるものになる		ま い る	おもにエネルギーの もとになる	上段小学校 中学年 下段中学生
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
8月	ごはん	牛乳	肉じゃが 大豆とちりめんのあけ煮 かわちばんかん	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 えだ豆 こんにやく しょうが かわちばんかん	米 じゃが芋 さとう でんぶん	米油 ごま	697 827	24.4 29.1
9火	げん米入りごはん (ぶたどん)	牛乳	ぶたどんの具 はるさめのサラダ	ぶた肉 チキンハム	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	米 げん米 さとう はるさめ		660 781	25.6 30.5
10水	ごはん (しそひじき)	牛乳	さわらの塩やき(すだちパック) とうふとはくさいのみそ汁 こまつなのごまあえ	さわら とうふ 油あげ みそ	牛乳 しそひじき	にんじん ねぎ こまつな	すだちかじゅう えのきたけ だいこん はくさい	米 さとう	ごま	606 684	27.1 29.5
11木	ごはん (ポークカレー)	牛乳	ポークカレーの具 シーチキンあえ お祝いいちごグループ	ぶた肉 シーチキン	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 グリーンピース おろしりんご キャベツ きゅうり レモンかじゅう	米 じゃが芋 さとう	米油 カレールー	778 908	24.6 29.0
12金	小型コッペパン	牛乳	スパゲティミートソース えだ豆サラダ (ごまドレッシング)	ぎゅうひき肉 ぶたひき肉 レンズ豆	牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだ豆 キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	米油 ごまドレッシング	662 845	25.5 32.3
15月	ごはん	牛乳	とり肉のすだちふうみ きゅうりのかおりづけ こんさいたっぷりみそ汁	とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが すだちかじゅう きゅうり こんにやく だいこん ごぼう たまねぎ	米 でんぶん さとう	米油 ごま油	658 768	27.2 31.3
16火	ごはん	牛乳	マーボーどうふ もやしのナムル なつみ	ぶたひき肉 とうふ みそ チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリンピース もやし なつみ	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	673 796	27.4 33.1
17水	チキンライス	牛乳	キャベツとベーコンのスープ 魚ナゲット (幼小②・中③)	とり肉 ベーコン 白いんげん豆 魚ナゲット	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだ豆 キャベツ セロリ	米 バター 米油		605 755	23.3 28.9
18木	ごはん (ふりかけ)	牛乳	ぶた肉とあつあげのみそ煮 はくさいの土佐あえ プリン	ぶた肉 あつあげ みそ 花かつお	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 はくさい	米 じゃが芋 さとう プリン	米油	697 808	24.8 29.3
19金	コッペパン (ゆずジャム) 食育の日	牛乳	徳島かますのフライ (タルタルソース) ポイル野菜 トマトわかめのスープ	かますのフライ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	パン ゆずジャム じゃが芋	タルタル ソース	689 799	24.7 28.1
22月	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ 阿波のめぐみ汁 はりはりづけ	ハンバーグ みそ	牛乳 ちりめんぼし	にんじん ねぎ	しょうが はくさい 花切りだいこん きゅうり	米 さとう さつま芋	ごま	653 742	22.3 24.5
23火	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 きびなのかりかりフライ (幼小②・中③) そくせきづけ	とりひき肉	牛乳 きびなの かりかりフライ 塩こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ	米 さとう じゃが芋	米油	649 774	22.3 26.8
24水	ごはん	牛乳	やき肉風いため やきぎょうざ (幼小②・中③) かわちばんかん	ぶた肉 ぎゅう肉 みそ ぎょうざ	牛乳	ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ かわちばんかん	米 さとう	米油 ごま	756 893	28.6 33.7
25木	たけのこごはん	牛乳	豆とかぼちゃのコロッケ ふしめん汁	油あげ 豆とかぼちゃのコロッケ なると	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ えだ豆 えのきたけ	米 さとう	米油 ふしめん	652 752	23.6 26.6
26金	黒糖パン	牛乳	野菜のスープ煮 ゼリーあえ チーズ(中のみ)	ベーコン ポークウインナー	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ みかん もも パイン	パン 黒糖 じゃが芋 マスカットゼリー	米油	641 845	21.5 28.5

※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	27~

こんげつ じほさんあつ  
**今月の地場産物**

いほのちようさん こめ  
・板野町産の米  
(キヌヒカリ)

・にんじん

・トマト

☆ご家庭へのお知らせとお願い☆

こんだてよう まいつきまいふ かならめ どお  
献立表を毎月配布します。必ず目を通していただき、  
かてい こんだて しょくせいかつ さんこう かつよう  
ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。

こんねんど あんしん あんぜん きゅうしよく とど  
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、  
いちどう ちから がんば ねが  
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ひいたします!



2019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		
			あ か	おもに体をつくるものとなる		み どり	おもに体の調子を整えるものとなる		さ い ろ	おもにエネルギーの もととなる	エネルギー kcal	たん 白 質 g
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
7	火	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソースがらめ とうふとわかめのみそ汁 たいやき	とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう たいやき	米油	715 827	30.0 34.7
8	水	ごはん (ごまこんぶ)	牛乳	五目煮 やまぶきあえ	とり肉 にんじん入りがんとどき 卵	牛乳 ごまこんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう こんにやく キャベツ	米 じゃが芋 さとう		652 771	24.7 29.5
9	木	カレーピラフ	牛乳	さけのタルタルフライ コンソメスープ さくらんぼゼリー	ぎゅうひき肉 さけのタルタルフライ ベーコン とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン えだ豆 はくさい しめじ	米 ゼリー	バター 米油	682 782	25.2 28.1
10	金	小型コッペパン (チョコペースト)	牛乳	五目うどん れんこんつくね フレンチサラダ	とり肉 かまぼこ 油あげ れんこんつくね	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン うどん さとう	チョコペースト 米油	613 742	25.6 30.1
13	月	ごはん	牛乳	はつぼうさい はるまきフライ	ぶた肉 いか えび うずら卵 はるまきフライ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが はくさい たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	718 811	26.2 29.7
14	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 大豆入りきんぴら アスパラのごまあえ	さばのみそ煮 ぶた肉 さつまあげ 大豆	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん グリーンアスパラ	ごぼう こんにやく	米 さとう	米油 ごま	693 859	27.0 30.6
15	水	げん米入りごはん (三色どんぶり)	牛乳	三色どんぶりの具 すまし汁 かわちばんかん	ぎゅうひき肉 卵 とうふ なた	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ かわちばんかん	米 げん米 さとう	米油	724 859	27.4 32.8
16	木	鳴門わかめごはん	牛乳	いかとあつあげの煮もの こいわしの天ぷら (幼小②・中③)	いか あつあげ とり肉 さつまあげ こいわしの天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ	米 じゃが芋 さとう	米油	694 849	25.8 31.0
17	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 ミニケチャップ(幼・小) トマト&マスタード(中) ポイル野菜 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 うらごしにんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン	米油 生クリーム	680 839	26.5 31.5
20	月	ごはん (チキンカレー)	牛乳	チキンカレーの具 ヨーグルトあえ	とり肉	牛乳 ヨーグルト だっしふんにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだ豆 おろしりんご みかん もも パイン	米 じゃが芋 カクテルゼリー	米油 カレールウ	671 801	21.7 25.5
21	火	ごはん (味つけのり)	牛乳	あじのなんばんづけ 切り干しだいこんの卵とじ	あじ さつまあげ 卵	牛乳 味付けのり	にんじん さやいんげん	たまねぎ 切り干しだいこん	米 さとう	ごま油 米油	669 776	30.8 34.1
22	水	ごはん (ふりかけ)	牛乳	とうふのちゅうかふう煮 チンゲンサイのナムル	ぶた肉 えび とうふ 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 たまねぎ たけのこ しめじ グリンピース もやし	米 さとう でんぶん	米油 ごま ごま油	650 763	27.5 33.2
23	木	かきませずし (ちらしずし)	牛乳	白花豆のコロッケ じゃがいものみそ汁	ちくわ こうやどろふ 卵 きんとき豆 油あげ みそ 白花豆コロッケ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	すだちかじゅう こんにやく 切り干しだいこん ごぼう 干しいたけ たまねぎ しめじ	米 さとう じゃが芋	米油	864 800	22.2 25.3
24	金	きなこあげパン	牛乳	ハンバーグきのこソース マカロニサラダ	きなこと ハンバーグ シーチキン	牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	パン さとう マカロニ	米油 バター ドレッシング	725 788	27.9 29.9
27	月	ごはん (おやこどんぶり)	牛乳	おやこどんぶりの具 すだちすあえ おさつスティック	とり肉 かまぼこ 卵	牛乳 ちりめんほし わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ 干しいたけ もやし すだちかじゅう	米 さとう おさつスティック	ごま油	— 731	— 31.9
28	火	ごはん	牛乳	新じゃがのうま煮 さわらのごまみそかけ そくせきづけ	ぶた肉 さつまあげ さわら みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 さとう	米油 ごま	691 794	30.3 33.7
29	水	げん米入りごはん (ピビンバ)	牛乳	ピビンバの具 (肉いため・卵入りナムル) わかめスープ ヨーグルト	ぎゅう肉 卵 とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ 干しいたけ	米 げん米 さとう	米油 ごま油 ごま	708 862	26.7 31.9
30	木	ごはん	牛乳	ささみフライ(マヨ&ソース) ポイル野菜 なめこのみそ汁	ささみ 卵 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん なめこ	米 こむぎ粉 パン粉	米油 マヨ&ソース	696 807	32.8 36.4
31	金	コッペパン (あんずジャム)	牛乳	ポークピーンズ かいそうサラダ (青じそドレッシング) かわちばんかん	ぶた肉 大豆 うずら卵	牛乳 かいそう	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン かわちばんかん	パン あんずジャム じゃが芋 さとう	バター ドレッシング	699 847	29.0 35.0

※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。

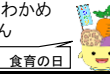
※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

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	小学校 中学生	650	21~ 33
	中学生	830	27~ 42

2019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		
				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
3	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 もやしのナムル あじさいゼリー	ぶたひき肉 豆腐 みそ チキンハム	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	米 さとう でんぶ あじさいゼリー	米油 ごま油 ごま	635 768	23.3 28.2
4	火	カリカリ梅ごはん	牛乳	ちくぜん煮 大豆とちりめんのあげ煮 パン	とり肉 うずら卵 大豆	牛乳	にんじん	梅 ごぼう たけのこ こんにやく グリンピース しょうが パイン	米 でんぶ さとう	米油 ごま	627 748	25.3 30.4
5	水	えびピラフ	牛乳	ハンバーグ ポイル野菜のドレッシングあえ ポテトスープ	ベーコン えび ハンバーグ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだ豆 キャベツ コーン	米 さとう じゃが芋	米油 バター ドレッシング	618 725	30.8 35.8
6	木	ごはん (のりつくだ煮)	牛乳	白身魚のてりやきふう キャベツのごまあえ ふしめん汁	メルルーサ なると 油あげ	牛乳	にんじん わかめ のり佃煮	キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	米 でんぶ さとう ふしめん	米油 ごま	633 760	26.7 29.8
7	金	小型コッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン いかとアスパラのあえもの	ベーコン ぶた肉 いか	牛乳	にんじん トマト ピーマン グリーンアスパラ	たまねぎ マッシュルーム	パン スパゲティ さとう	米油 ごま	602 777	26.1 33.0
10	月	げん米入りごはん	牛乳	とり肉とこんにやくのみそ煮 アーモンドあえ	とり肉 あつあげ ちくわ みそ	牛乳	にんじん	こんにやく たけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり	米 げん米 さとう	米油 アーモンド	606 724	24.9 30.1
11	火	阿波ギュー まぜごはん	牛乳	チキンナゲット(幼小②・中③) かみかみサラダ 野菜ジュース	牛肉 チキンナゲット	牛乳 わかめ ちりめんほし ひじき	にんじん 野菜ジュース	しょうが すだちかじゅう ごぼう きゅうり コーン	米 さとう	米油 ごま ごまドレッシング	695 858	25.9 32.1
12	水	ナン	牛乳	ドライカレー にら玉スープ プリン	ぶたひき肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳	にんじん ピーマン にら	にんにく しょうが たまねぎ コーン	ナン プリン	米油 カレールウ	630 775	26.7 32.9
13	木	ごはん	牛乳	いわしのうめ煮 ごぼうチップス じゃがいものみそ汁	いわしのうめ煮 豆腐 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 でんぶ さとう じゃが芋	米油 ごま	649 769	25.8 29.2
14	金	黒糖パン	牛乳	こはくあげのケチャップあえ フレンチサラダ 黄桃	とり肉 チキンハム	牛乳	にんじん グリーンアスパラ	しょうが たまねぎ えだ豆 キャベツ きゅうり 黄桃	パン 黒糖 でんぶ さとう	米油 ドレッシング	661 820	28.8 35.5
17	月	ごはん (ぶたどん)	牛乳	ぶたどんの具 すのもの ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり すだちかじゅう	米 さとう	米油	641 769	25.5 30.0
18	火	げん米入りごはん	牛乳	肉じゃが ごまドレッシングあえ アップルシャーベット	ぶた肉 さつまあげ 卵	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく グリーンピース キャベツ アップルシャーベット	米 げん米 じゃが芋 さとう	米油 ごま	646 768	21.0 24.9
19	水	鳴門わかめ ごはん 	牛乳	たちうおのフライ 和風サラダ 阿波のめくみ汁	たちうおのフライ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ ごぼう	米 さつま芋	米油 ドレッシング	713 812	23.1 25.5
20	木	ごはん	牛乳	五目豆 いかフリッター(幼小②・中③) きゅうりとわかめのすのもの	とり肉 大豆 さつまあげ いかフリッター	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく きゅうり	米 さとう	米油	592 730	23.6 28.7
21	金	コッペパン (いちごジャム)	牛乳	じゃがいものベーコン煮 ミートキャロットオムレツ えだ豆	ベーコン ぶた肉 ミートキャロットオムレツ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ 生しいたけ キャベツ えだ豆	パン いちごジャム じゃが芋	米油	656 806	28.4 34.7
24	月	ごはん	牛乳	こあじの青じそふうみ (幼～小2①・小3～中②) こうやどうふの卵とじ	こあじの天ぷら こうやどうふ とり肉 かまぼこ 卵	牛乳	青じそ にんじん	すだちかじゅう たまねぎ 干しいたけ グリンピース	米 さとう	米油	692 826	32.5 37.8
25	火	ごはん (野菜ふりかけ)	牛乳	とり肉のワイン煮 こふきいも ばんさんすう	とり肉 チキンハム 卵	牛乳	パセリ にんじん	キャベツ きゅうり	米 でんぶ さとう じゃが芋 はるさめ	米油 ごま油	661 807	26.8 32.6
26	水	ごはん	牛乳	牛肉とピーマンの千切りいため えびしゅうまい(幼小②・中③) わらびもち	牛肉 えびしゅうまい	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが	米 さとう わらびもち	米油	671 822	21.4 26.1
27	木	ごはん (ハヤシライス)	牛乳	ハヤシライスの具 えだ豆サラダ (パンパンジードレッシング) ハッシュドポテト(幼①小②中③)	牛肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース えだ豆 キャベツ きゅうり コーン	米 ハッシュドポテト	米油 ドレッシング	717 865	22.9 27.1
28	金	小型コッペパン (メープルジャム)	牛乳	やきビーフン ゆでとうもろこし フルーツあんぱん	ぶた肉 いか えび	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし みかん パイン もも	パン ジャム ビーフン ごま油	米油	628 798	25.9 32.6

※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

今月の地場産物  
 いちごのちゆうさん  
 板野町産の米(キヌヒカリ)・にんじん  
 じゃがいも・キャベツ・トマト・枝豆

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

2019年

# 7月分献立予定表

こ ん だ て め い			ざ い り よ う め い						栄養価 上段小学生 中・下段中学生				
日	曜日	主食	牛乳	おかず	あか		みどり		さいいろ		エネルギー Kcal	たん 白質 g	
					おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーの もととなる				
				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	月	カレーピラフ	牛乳	コーンスープ アスパラとハムのサラダ 白桃	ぶた肉 ベーコン 白いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん パセリ グリーンアスパラ	たまねぎ えだ豆 コーン マッシュルーム きゅうり 白桃	米 さとう	バター 米油 ドレッシング	675 832	25.4 31.2	
2	火	げん米入りごはん	牛乳	かぼちゃの煮もの はんぺんフライ ゆかりあえ	とり肉 はんぺん 卵	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん 赤しそ	しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	米 げん米 さとう でんぶ こむぎ粉 パン粉	米油	632 732	26.0 28.6	
3	水	ごはん (キムチどんぶり)	牛乳	キムチどんぶりの具 ミモザあえ ジョア(マスカット味)	ぶた肉 卵	牛乳 ジョア	にら にんじん こまつな	にんにく しょうが キムチ はくさい もやし たまねぎ キャベツ	米 さとう はるさめ	米油 ごま油	704 840	27.8 32.7	
4	木	ごはん (味つけのり)	牛乳	チキンなんぼん そうめん汁 ごまあえ	とり肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン オクラ こまつな	たまねぎ おろしりんご えのきたけ	米 でんぶ さとう そうめん	米油 ごま	637 779	28.4 35.0	
5	金	パンキンパン	牛乳	星型ハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ 七夕ゼリー	ハンバーグ ベーコン どうふ	牛乳 味つけのり	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン はくさい しめじ	パン さとう 七夕ゼリー	米油	714 842	26.7 30.8	
8	月	ごはん	牛乳	とりにくのごまふうみ かぼちゃのみそ汁 黄桃	とり肉 油あげ みそ	牛乳	かぼちゃ ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ 黄桃	米 さとう	米油 ごま	661 804	28.5 34.9	
9	火	ごはん	牛乳	★ごはんが進む！ 夏野菜マーボー ちゅうかふうあえもの シークワサタルト	牛ひき肉 ぶたひき肉	牛乳	トマト チンゲンサイ にんじん ねぎ	にんにく しょうが 京ねぎ なす スズキーニ もやし	米 でんぶ さとう タルト	ごま油 ごま	693 824	23.1 27.7	
10	水	ごはん (牛どん)	牛乳	牛どんの具 すだちすあえ ヨーグルト	牛肉	牛乳 ちりめんほし ヨーグルト	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	米油 ごま	651 778	23.5 27.6	
11	木	ごはん	牛乳	ますの梅みそやき じゃがいものそぼろ煮	ます みそ とりひき肉	牛乳	にんじん さやいんげん	梅ペースト しょうが こんにやく たまねぎ	米 さとう じゃが芋	米油	651 775	29.6 33.1	
12	金	小型パンパン	牛乳	サラダうどん めんつゆ たちうおのマリネ (幼～小2① 小3～中②) こくとうピーンズ	卵 系かまぼこ たちうおのからあげ こくとうピーンズ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ トマト パセリ	ドライパイン もやし きゅうり たまねぎ レタス	パン うどん	米油	626 790	23.5 28.2	
16	火	ごはん (夏野菜カレー)	牛乳	夏野菜カレーの具 フルーツのゼリーあえ	牛肉 ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ なす えだ豆 ゴーヤ おろしりんご みかん パイン もも	米 じゃが芋 ピーチゼリー	米油 カレールウ	666 817	20.1 23.9	
17	水	ごはん	牛乳	やき肉ふういため やきぎょうざ(幼小②・中③)	ぶた肉 牛肉 みそ ぎょうざ	牛乳	ピーマン	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく たまねぎ	米 さとう	米油 ごま	702 880	28.9 36.2	
18	木	たれごはん (うなぎどんぶり)	牛乳	うなぎのかばやき・どんぶりの具 じゃがいものみそ汁 パイン	うなぎのかばやき 卵 どうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ パイン	米 じゃが芋		726 873	29.9 36.6	
19	金	丸型切り込みパン (コロッケバーガー) 食育の日	牛乳	ぶた肉コロッケ ポイル野菜 ミネケチャップ チンゲンサイのミルクスープ	ぶた肉コロッケ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム コーン	パン	米油 生クリーム	706 846	23.2 27.2	

★印は、昨年度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	小学校 中学年	650	21～ 33
	中学生	830	27～ 42

食べてみたい☆野菜たっぷり給食メニューの優秀作品 板野町学校食育推進委員会



## 「ごはんが進む！夏野菜マーボー」7/9(火)実施予定

- ＜材料 4人分＞
- トマト 120g
  - ズッキーニ 80g
  - なす 120g
  - ひき肉 200g
  - ながねぎ 20g
  - にんにく 4g
  - しょうが 4g
  - トウバンジャン 2g
  - 酒 4g
  - テンメンジャン 20g
  - 砂糖 4g
  - こいくちしょうゆ 12g
  - がらスープ 240mL
  - ごま油 4g
  - 片栗粉 6g
  - 水 20g

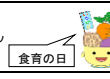
- ＜作りかた＞
- ① トマトは2cmの角切り、なす、ズッキーニは1cmの半月切り、にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
  - ② ひき肉としょうが、にんにく、長ねぎ、トウバンジャンを入れていためる。
  - ③ なす、ズッキーニを加えていためる。
  - ④ 調味料Aを加える。
  - ⑤ がらスープを入れて、煮たらトマトを加える。
  - ⑥ ごま油と水とき片栗粉を加え、とろみつけてできあがり♪

夏野菜をたくさん食べられる栄養満点なおかずです。

※給食用にレシピを少し変えています。



# 2019年 8・9月献立予定表

		ざ い り よ う め い							栄養価			
		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		エネルギー	たんぱく質			
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	たんぱく質 g
8/27	火	ごはん (夏野菜カレー)	牛乳	夏野菜カレーの具 フルーツのゼリーあえ 小魚チーズ	牛肉 ぶた肉	牛乳 だっしふんにゆう 小魚チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ なす ゴーヤ えだ豆 おろしりんご みかん パイン もも	米 じゃが芋 マスカットゼリー	米油 カレールウ	663 799	21.3 24.8
28	水	鳴門わかめごはん	牛乳	さわらのごまみそかけ チンゲンサイのすまし汁 ごますあえ ヨーグルト	さわら みそ とうふ なたと	牛乳 わかめ ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり	米 さとう	ごま	638 719	30.6 33.5
29	木	ごはん	牛乳	肉じゃが 大豆とちりめんのあげ煮 野菜ジュース	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 こんにやく えだ豆 しょうが 野菜ジュース	米 さとう じゃが芋 でんぶん	米油 ごま	698 851	25.3 30.7
30	金	小型コッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン れいしやぶサラダ (ごまドレッシング)	ベーコン ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト トマトピューレ	たまねぎ なす マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	米油 ごま ごまドレッシング	631 805	26.2 33.0
9/2	月	げん米入りごはん	牛乳	ちくわの二色あげ どさんこ汁	ちくわ 卵 とうふ みそ	牛乳 青のり わかめ	にんじん	たまねぎ コーン	米 げん米 こむぎ粉 でんぶん じゃが芋	米油 バター	629 730	25.3 28.1
3	火	ごはん (ふりかけ)	牛乳	とり肉のケチャップ煮 ごぼうサラダ	とり肉	牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ コーン	米 じゃが芋 さとう	米油 バター ごま ごまドレッシング	627 762	21.8 25.9
4	水	ごはん (のりつくだ煮)	牛乳	五目煮 はるさめのサラダ りんごゼリー	大豆 とり肉 さつまあげ チキンハム	牛乳 こんぶ のりつくだ煮	にんじん さいやんげん チンゲンサイ	れんこん こんにやく キャベツ	米 さとう はるさめ りんごゼリー	米油	632 766	24.7 29.7
5	木	ごはん (夏野菜の 肉そぼろどんぶり)	牛乳	夏野菜の 肉そぼろどんぶりの具 わかめスープ パイン	ぶたひき肉 みそ 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	なす しょうが たまねぎ コーン パイン	米 さとう	米油 ごま	668 815	25.5 31.3
6	金	コッペパン (レーズンクリーム)	牛乳	ウィンナーのチリソース煮 シーチキンあえ	ウィンナー うずら卵 シーチキン	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ えだ豆 にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモンかじゅう	パン さとう でんぶん	米油 レーズン クリーム	687 841	28.0 34.7
9	月	ごはん (つぼづけ)	牛乳	あじのなんばんづけ ひじきのいため煮	あじ とり肉 さつまあげ にんじん入りがんもどき	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ こんにやく えだ豆 つぼづけ	米 さとう	米油 ごま油	663 797	31.5 35.8
10	火	ごはん	牛乳	あつあげのカレーそぼろ煮 ごまドレッシングあえ	ぶたひき肉 あつあげ 大豆 卵	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ コーン えだ豆 キャベツ	米 じゃが芋 さとう	米油 カレールウ ごま	689 851	24.5 29.7
11	水	ごはん	牛乳	板野町野菜と とり肉のあますがらめ とうふとわかめのみそ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	れんこん えだ豆 すだちかじゅう たまねぎ しめじ	米 米粉 さつま芋 さとう	米油	669 826	28.0 34.4
12	木	ごはん (ちゅうかどんぶり)	牛乳	ちゅうかどんぶりの具 ポークしゅうまい(幼小②・中③) なし	ぶた肉 えび いか うずら卵 ポークしゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ なし	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	672 835	29.5 36.6
13	金	小型黒糖パン	牛乳	サラダうどん めんつゆ ポークミンチカツ お月見ゼリー	卵 糸かまぼこ ポークミンチカツ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし きゅうり	パン 黒糖 うどん お月見ゼリー	米油	691 849	25.8 30.3
17	火	ごはん	牛乳	ぶた肉とこんにやくのみそ煮 きゅうりの土佐あえ とり肉と野菜のやきつくね ぶどう	ぶた肉 あつあげ みそ 花かつお とり肉と野菜のつくね	牛乳	にんじん さいやんげん	しょうが こんにやく たけのこ きゅうり レモンかじゅう ぶどう	米 さとう	米油 ごま	637 746	27.0 31.4
18	水	チキンライス	牛乳	コンソメスープ 魚ナゲット(幼小②・中③) プリン	とり肉 ベーコン とうふ 魚ナゲット	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム えだ豆 しめじ	米 プリン	米油 バター	662 815	25.2 32.7
19	木	ごはん 	牛乳	れんこんのいため煮 はもフライ きゅうりとわかめのすのもの	とり肉 さつまあげ はもフライ	牛乳 わかめ	にんじん さいやんげん	れんこん こんにやく きゅうり キャベツ	米 さとう	米油 ごま油 ごま	650 770	26.3 29.7
20	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) ミネストローネ ペビーチーズ	チキンソーセージ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ペビーチーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	パン じゃが芋 マカロニ さとう	米油 バター	679 811	28.6 33.1
24	火	ごはん	牛乳	すぶた チンゲンサイのナムル	ぶた肉 うずら卵 さつまあげ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ もやし	米 でんぶん さとう	米油 ごま ごま油	716 885	26.5 32.2
25	水	ごはん (野菜たっぷり彩り スタミナどん)	牛乳	野菜たっぷり彩り スタミナどんの具 かいそうサラダ なし	牛肉 みそ	牛乳 かいそう	にんじん ピーマン	たまねぎ れんこん なす おろしりんご にんにく きゅうり キャベツ コーン なし	米 さとう	米油 ごま ごま油 ドレッシング	674 825	22.2 26.5
26	木	ごはん	牛乳	さんまの塩焼き すだち こまつなのごまあえ 阿波のめぐみ汁	さんまの塩焼き みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	すだち キャベツ はくさい	米 さとう さつま芋	ごま	656 756	25.3 28.1
27	金	小型コッペパン	牛乳	やきそば 鳴門金時入りオムレツ	ぶた肉 いか さつまあげ 鳴門金時入りオムレツ	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	パン めん	米油	644 812	28.9 35.7
30	月	ごはん (おやこどんぶり)	牛乳	おやこどんぶりの具 すだちすあえ おまdeさつま芋とりのタルト	とり肉 かまぼこ 卵	牛乳 ちりめんぼし	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ 干しいたけ キャベツ すだちかじゅう	米 さとう タルト	ごま	674 800	27.3 33.1

※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  
 今月の地場産物 板野町産の米粉(キヌヒカリ)、れんこん、なす、ゴーヤ  
 基準 小学校 21~33 小中学生 830 27~42

2019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			
			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 もとになる	エネルギー kcal	たん 白 質 g
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・菓子	油類	エネルギー kcal	たん 白 質 g
1	火	阿波ギュー まぜごはん	牛乳	さつま芋の天ぷら とうふとこまつなのみそ汁 かき	牛肉 卵 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ちりめんぼし わかめ	にんじん こまつな ねぎ	しょうが すだち えのきたけ かき	米 さとう さつま芋 こむぎ粉	米油 ごま	701 848	28.9 35.2
2	水	ごはん	牛乳	とり肉のこうみやき ポイル野菜 マヨネーズ 五目スープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんにく こまつな にんじん	しょうが きゅうり はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ	米 はるさめ	ごま油 米油 マヨネーズ	644 786	24.9 30.3
3	木	けん米入りごはん	牛乳	さばのみそ煮 キャベツのごまあえ 大豆入りきんぴら	さばのみそ煮 ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳 くわかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう こんにやく たけのこ	米 げん米 さとう	ごま 米油	677 829	27.3 33.7
4	金	りんごパン	牛乳	★板野でとれた 野菜たっぷりスープカレー ホキフライ タルタルソース	とり肉 ホキフライ	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト ピーマン	ドライアップル たまねぎ キャベツ なす しめじ	パン じゃが芋	米油 カレールウ タルタルソース	715 855	26.0 30.0
7	月	ごはん	牛乳	マーボーどうふ チンゲンサイのナムル りんご	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 りんご	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	662 806	27.1 33.0
8	火	ごはん	牛乳	ますの塩やき すだち こまつなのごまあえ ぶた汁	ます ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	すだち キャベツ だいこん ごぼう こんにやく	米 さとう さつま芋	ごま	629 743	30.9 34.8
9	水	ごはん	牛乳	すきやき いかフリッター(幼②小③中④) きゅうりのかおりづけ	牛肉 やきどうふ いかフリッター	牛乳	にんじん	はくさい こんにやく だいこん 京ねぎ きゅうり	米 さとう	米油 ごま油	658 809	24.5 29.7
10	木	ごはん	牛乳	はつぼうさい こまつなまんじゅう(幼小①・中②) ブルーベリータルト	ぶた肉 いか えび うずら卵 こまつなまんじゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが はくさい たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 さとう でんぶん タルト	米油 ごま油	666 816	26.0 33.0
11	金	あげパン	牛乳	煮こみハンバーグ マカロニサラダ	ハンバーグ チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン さとう マカロニ	米油 マヨネーズ	685 833	25.1 29.2
15	火	ごはん (ハヤシライス)	牛乳	ハヤシライスの具 ナタデココ入りゼリーあえ チーズ(中のみ)	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 パイン もも みかん	米 ナタデココ なしゼリー	米油	661 862	19.1 25.9
16	水	ごはん (ふりかけ)	牛乳	こうやどうふの卵とじ しやつきりこまずあえ プリン	こうやどうふ とり肉 かまぼこ 卵	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース れんこん もやし	米 さとう プリン	ごま	669 800	28.1 33.8
17	木	しめじ (てまきずし)	牛乳	卵(幼①・小中②) ウインナー カニかま(幼小①・中②) ツナサラダ てまきのり すまし汁	卵 ウインナー カニかま シーチキン とうふ なた	牛乳 てまきのり	にんじん ねぎ	きゅうり えのきたけ たまねぎ	米 さとう	マヨネーズ	606 748	28.7 34.8
18	金	小型パンクキンパン	牛乳	五目うどん さつま芋と大豆と ちりめんのあげ煮 かき	とり肉 かまぼこ 油あげ 大豆	牛乳 わかめ ちりめんぼし 牛乳(あげ煮)	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ かき	パン さとう うどん さつま芋	米油 ごま	606 779	25.9 32.8
21	月	なめし	牛乳	メルルーサのすだちふうみ 和風サラダ よしの汁	メルルーサ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	すだちかじゅう キャベツ えだ豆 だいこん	米 さとう でんぶん さと芋	米油	636 752	26.7 29.7
23	水	ごはん	牛乳	うま煮 切り干しだいこんのツナあえ みかん	とり肉 うずら卵 シーチキン	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにやく キャベツ きゅうり 切り干しだいこん みかん	米 じゃが芋 さとう	米油	605 730	22.0 26.5
24	木	くり入りたきこみごはん	牛乳	やしきやも(幼小②・中③) じゃが芋のみそ汁 ラ・フランスゼリー	とり肉 油揚げ ししやも みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう こんにやく 干しいたけ えだ豆 だいこん たまねぎ しめじ	米 さとう くり じゃが芋 ラ・フランスゼリー	米油	623 755	27.1 34.7
25	金	コッペパン (いちごジャム)	牛乳	野菜いため 大学芋 りんご	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	キャベツ たまねぎ ヤングコーン りんご	パン ジャム さつま芋 さとう 水あめ	米油 ごま	687 847	23.3 28.7
28	月	ごはん (しそひじき)	牛乳	きびなごのかりかりフライ (幼小②・中③) ちくぜん煮 きゅうりとわかめのすのもの	きびなごの かりかりフライ とり肉	牛乳 わかめ しそひじき	にんじん	ごぼう れんこん たけのこ こんにやく グリンピース きゅうり	米 さとう	米油	619 761	23.6 29.0
29	火	ごはん (キムチどんぶり)	牛乳	キムチどんぶりの具 ぼんさんすう ヨーグルト	ぶた肉 チキンハム 卵	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん	にんにく しょうが キムチ はくさい もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう はるさめ	米油 ごま油	693 830	27.9 33.1
30	水	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソースがらめ けんちん汁 みかん	とり肉 とうふ 油あげ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが だいこん ごぼう こんにやく みかん	米 でんぶん さとう さと芋	米油	658 801	28.8 35.2
31	木	★徳島の野菜 チャーハン	牛乳	パンクキングラタン キャベツとベーコンのスープ	ぶた肉 卵 パンクキングラタン ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ 枝豆 キャベツ セロリ	米	米油	608 720	20.4 24.2

★印は、優秀作品に選ばれた給食採用メニューです。

10月より新米(令和元年度産米 板野町産キヌヒカリ)に変わります。

※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

今月の地場産物 れんこん、なす  
板野町産の米(キヌヒカリ)、トマト

基準	小学生 中学年	21~ 33
	中学生	27~ 42

2019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			
			あか	おもに体をつくるものとなる		みどり	おもに体の調子を整えるものとなる		さいろう	おもにエネルギーのもととなる		上段小学校 中学年
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	金	小型鳴門金時パン	牛乳	きのこ入りスパゲティ れんこんとハムのサラダ ワインゼリー	ベーコン ポークハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム えのき れんこん えだ豆	パン さつま芋 スパゲティ ワインゼリー	バター 米油 ドレッシング	671 857	23.9 30.2
5	火	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかふう煮 もやしナムル	ぶた肉 えび とうふ チキンハム	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 しめじ グリンピース もやし	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	607 739	27.8 34.2
6	水	げん米入りごはん (のりつくだ煮)	牛乳	さわらのあますあんかけ 切り干しだいこんの卵とじ	さわら さつまあげ 卵	牛乳	にんじん ピーマン さやいんげん	たまねぎ 切り干しだいこん	米 げん米 さとう	米油	667 775	30.2 34.1
7	木	ごはん (ビーフカレー)	牛乳	ビーフカレーの具 ヨーグルトあえ	牛肉	牛乳 だっしふんにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだ豆 おろしりんご みかん バイン もも	米 じゃが芋	米油 カレールー	677 834	21.0 25.0
8	金	小型コッペパン	牛乳	皿うどん ポークしゅうまい(幼小②・中③) りんご	ぶた肉 えび いか ポークしゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい 干しいたけ りんご	パン 皿うどん さとう でんぶん	米油 ごま油	704 924	26.8 34.4
11	月	ごはん (いたのすけ)	牛乳	五目豆 こいわしの天ぷら (幼小②・中③)	大豆 とり肉 さつまあげ こいわしの天ぷら	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん こんにやく いたのすけ(きゅうりづけ)	米 さとう	米油	671 830	27.8 32.4
12	火	鳴門わかめごはん	牛乳	はんぺんのもみじあげ 阿波のめぐみ汁 プリン	はんぺん 卵 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	米 こむぎ粉 でんぶん さつま芋	米油	685 782	22.2 24.8
13	水	ごはん (★れんこんと たまねぎの牛どん)	牛乳	れんこんと たまねぎの牛どんの具 すだちすあえ みかん	牛肉	牛乳 ちりめんほし	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが れんこん キャベツ すだちかじゅう みかん	米 さとう	米油 ごま	681 832	25.2 30.2
14	木	きのこごはん	牛乳	こあじの青じそふうみ (幼小②①・小3～中②) チンゲンサイのすまし汁 りんご	とり肉 こあじの天ぷら とうふ なた	牛乳 わかめ	にんじん 青じそ チンゲンサイ	しめじ えのき こんにやく えだ豆 すだちかじゅう りんご	米 さとう	米油	606 710	26.0 29.6
15	金	コッペパン	牛乳	さつま芋のクリーム煮 だいこんサラダ チーズ	とり肉 シーチキン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ だいこん	パン さつま芋	米油 生クリーム ドレッシング	690 849	27.8 33.9
18	月	ごはん	牛乳	かますフライ しょうがすあえ とうふとはくさいのみそ汁	かますフライ とうふ 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	もやし しょうが えのき だいこん はくさい	米 さとう	米油	611 719	24.6 27.8
19	火	ごはん(マーボー れんこんどんぶり) 	牛乳	マーボーれんこんどんぶりの具 ちゅうかふうあえもの みかん	ぶたひき肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく れんこん たまねぎ 干しいたけ もやし みかん	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	646 787	24.0 28.7
20	水	ごはん (野菜ふりかけ)	牛乳	とり肉とさつま芋のあげ煮 ミモザあえ	とり肉 卵	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ	米 でんぶん さつま芋 はるさめ さとう	米油	651 799	22.2 26.6
21	木	げん米入りごはん	牛乳	おでんふう煮こみ こまつなの土佐あえ お米のタルト	とり肉 さつまあげ ちくわ うずら卵 花かつお	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	こんにやく だいこん はくさい	米 げん米 じゃが芋 さとう タルト	米油	669 770	24.6 28.9
22	金	切り込みコッペパン (★板野たつぷり ドッグ)	牛乳	板野たつぷりドッグの具 (野菜サラダ ワインナー 幼小②・中③) ミニケチャップ(幼小) トマト&マスタード(中) ちゅうかスープ	ウインナー ベーコン とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ れんこん えだ豆 たまねぎ コーン えのき	パン さとう	マヨネーズ トマト& マスタード	626 799	27.8 36.2
25	月	ナン (ドライカレー)	牛乳	ドライカレーの具 さつま芋のサラダ ココアワッフル	ぶたひき肉 大豆 チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	ナン さつま芋 ココアワッフル	米油 カレールー マヨネーズ	638 783	25.1 30.9
26	火	ごはん	牛乳	だいこんのちゅうか煮 大豆とちりめんのあげ煮 ヨーグルト	ぶた肉 さつまあげ 大豆	牛乳 ちりめんほし ヨーグルト	にんじん ねぎ	しょうが だいこん 干しいたけ	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	686 829	28.3 33.5
27	水	ごはん (ピピンバ)	牛乳	ピピンバの具 (肉いため、卵入りナムル) ワンタンスープ	牛肉 卵 ワンタン	牛乳 わかめ	こまつな にんじん いら チンゲンサイ	しょうが もやし たまねぎ コーン	米 さとう	米油 ごま油 ごま	660 812	25.9 31.4
28	木	ごはん	牛乳	けんちん煮 さんまのかんろ煮 すのもの	とうふ 油あげ さんまのかんろ煮	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう こんにやく キャベツ すだちかじゅう	米 さと芋 さとう	ごま油	643 749	24.1 27.3
29	金	コッペパン (りんごジャム)	牛乳	ポーピーンズ ごぼうチップス みかん	ぶた肉 大豆 うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ えだ豆 ごぼう みかん	パン ジャム じゃが芋 さとう でんぶん	バター 米油 ごま	707 867	27.7 34.0

★印は、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

今月の地場産物

板野町産の米(キヌヒカリ) れんこん、いたのすけ(きゅうりづけ)

基準	小学生	21～
	中学生	27～
	中学生	30～

2019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			
			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		さいしろ	おもにエネルギーのもとになる		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	たんぱく質 g
2	月	ごはん	牛乳	とり肉のごまふうみ どさんこ汁 ほうれんそうのおひたし	とり肉 とうふ ぶた肉 みそ 花かつお	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ コーン はくさい	米 でんぶん さとう じゃが芋	米油 ごま バター	683 842	32.3 40.1
3	火	ごはん	牛乳	肉じゃがが さんまかぼすレモン煮 そくせきづけ	牛肉 さつまあげ さんまかぼすレモン煮	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく えだ豆 キャベツ	米 じゃが芋 さとう	米油	698 825	26.0 30.3
4	水	さけわかめごはん	牛乳	ホイコーロー さつま芋の天ぷら りんご	ぶた肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たけのこ りんご	米 さとう さつま芋 こむぎ粉	米油	688 810	24.9 29.7
5	木	ごはん (ツナそぼろどんぶり)	牛乳	ツナそぼろどんぶりの具 ちゃんこなべ みかん	シーチキン 卵 とり肉 ぶた肉 やきどうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが えだ豆 はくさい だいこん たまねぎ えのきたけ みかん	米 さとう	米油	709 869	34.0 42.0
6	金	コッペパン (徳島産ゆずジャム)	牛乳	★板野特産 ピーフシチューふう 花野菜のサラダ	とり肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー	れんこん たまねぎ カリフラワー コーン	パン ジャム じゃが芋 さとう	米油 ドレッシング	624 768	23.8 29.1
9	月	ごはん (おやこどんぶり)	牛乳	おやこどんぶりの具 野菜とわかめのサラダ 魚ナゲット チーズ	とり肉 かまぼこ 卵 魚ナゲット	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン	米 さとう	ごま	685 876	28.6 38.5
10	火	ごはん	牛乳	あじフライ ブロッコリーのおかかあえ みそけんちん汁	あじフライ 花かつお とうふ 油あげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	米 さと芋	米油 ごま	648 763	26.9 30.6
11	水	えびピラフ	牛乳	ポテトスープ フレンチサラダ お米deりんごのタルト	ベーコン えび とり肉 チキンハム	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだ豆 キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 りんごのタルト	バター 米油 ドレッシング	639 762	27.6 33.4
12	木	ごはん	牛乳	すきやき あつやき卵 きゅうりの土佐づけ	牛肉 やきどうふ あつやき卵 花かつお	牛乳	にんじん	はくさい こんにやく だいこん 京ねぎ きゅうり レモンかじゅう しょうが	米 さとう ふ	米油 ごま	641 768	26.5 30.9
13	金	コッペパン	牛乳	ハンバーグのきのこソースがけ コーンスープ みかん	ハンバーグ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	しめじ えのきたけ たまねぎ コーン マッシュルーム みかん	パン さとう	バター	688 831	27.7 32.4
16	月	ごはん (味噌つけのり)	牛乳	ぶた肉と大豆のちゅうか煮 れんこんとツナのサラダ (ごまドレッシング)	ぶた肉 大豆 うすら卵 シーチキン	牛乳 味噌つけのり	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが たけのこ 干しいたけ れんこん レモンかじゅう キャベツ コーン	米 さとう	米油 ごま油 ごまドレッシング	682 826	29.2 35.3
17	火	ごはん (ふりかけ)	牛乳	いりどうふ すみそあえ りんご	とうふ とりひき肉 卵 いか みそ	牛乳 わかめ	にんじん	干しいたけ たまねぎ たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり りんご	米 さとう	米油 ごま	672 818	29.0 35.5
18	水	ごはん (ポークカレー)	牛乳	ポークカレーの具 フルーツのゼリーあえ 小魚チーズ	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう 小魚チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだ豆 おろしりんご みかん バイン もも	米 じゃが芋 マスカットゼリー	米油 カレールウ	688 842	22.3 26.2
19	木	鳴門わかめ ごはん 	牛乳	さわらのゆずふうみ ごまあえ さつま芋のみそ汁 ヨーグルト(中のみ)	さわら 油あげ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん ねぎ	ゆずかじゅう はくさい だいこん ごぼう たまねぎ	米 さとう でんぶん さつま芋	ごま	630 774	26.9 32.6
20	金	りんごパン	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ★板野町スープ コーンサラダ みかん	かぼちゃひき肉フライ ぶたひき肉	牛乳	にんじん こまつな	ドライアップル れんこん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん	パン	米油	696 836	23.6 28.2
23	月	ごはん	牛乳	てりやきチキン カリフラワーのあまずあえ なめこ汁 クリスマスケーキ	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	カリフラワー レモンかじゅう なめこ	米 さとう ふ チョコケーキ	米油	723 846	29.7 36.4

★印は、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	21~
	中学生	27~

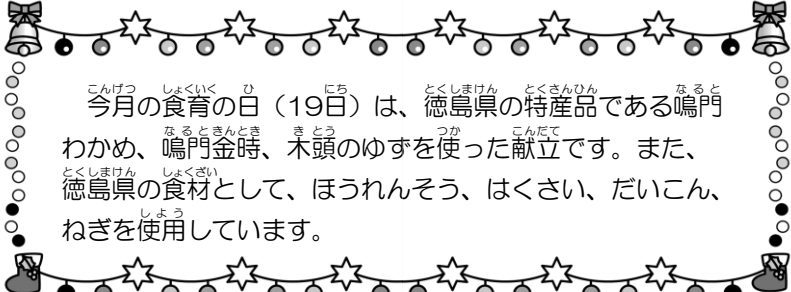
こんげつ じほさんげつ  
**今月の地場産物**

いほのちようさん こめ

- ・板野町産の米 (キヌヒカリ)
- ・れんこん



こんげつ じほさんげつ ひ (19日) は、徳島県の特産品である鳴門  
わかめ、鳴門金時、木頭のゆずを使った献立です。また、  
徳島県の食材として、ほうれんそう、はくさい、だいこん、  
ねぎを使用しています。





2020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		
日	曜日	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる		たん 白質 g	たん 脂質 g
					あ か	か ど り	か い ろ	か い ろ	か い ろ	か い ろ		
8	水	ごはん	牛乳	ぶりのてりやき 紅白なます ぞう煮ふうみそ汁 黒豆	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のかい野菜	その他の野菜・果物	こ類・いも 類・ さとう・菓子	油類	634 733	25.8 29.7
9	木	ごはん (ちゅうかどんぶり)	牛乳	ちゅうかどんぶりの具 はるまきフライ ★みかん	ぶた肉 えび いか うずら卵 はるまきフライ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ みかん	米 でんぶん さとう	米油 ごま油	696 821	28.3 33.9
10	金	コッペパン	牛乳	かぶらのクリーム煮 ブロッコリーのツナあえ	とり肉 いんげん豆ピューレ シーチキン	牛乳	かぶの葉 にんじん ブロッコリー	かぶ しめじ えだ豆 キャベツ	パン じゃが芋	米油 生クリーム マヨネーズ	635 791	27.3 33.5
14	火	★鳴門わかめごはん	牛乳	ちくわの二色あげ のつべい汁 ★りんご	ちくわ 卵 とり肉 油あげ	牛乳 わかめ あおのり粉	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく りんご	米 こむぎ粉 でんぶん さとう	米油 カレー粉 ごま油	675 783	24.5 27.2
15	水	ごはん	牛乳	やきにくふう えびしゅうまい(幼小②・中③)	牛肉 ぶた肉 みそ えびしゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく おろしりんご キャベツ たまねぎ しめじ	米 さとう	米油 ごま油 ごま	705 859	29.1 33.1
16	木	チキンライス (オムライス)	牛乳	うすやき卵 野菜スープ ★ヨーグルト	とり肉 うすやき卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム えだ豆 もやし	米	米油	632 726	26.4 30.2
17	金	小型コッペパン (チョコレートパテ)	牛乳	★煮こみうどん きびなごフライ(幼小②・中③) れんごんのシャキシャキあえ	とり肉 油あげ みそ きびなごフライ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん えのきたけ れんこん コーン えだ豆	パン うどん さとう チョコレート	米油 ごま油	621 793	26.3 33.5
20	月	★げん米入りごはん (★チキンカレー)	牛乳	チキンカレーの具 ★フルーツムース	とり肉	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 えだ豆 おろしりんご みかん もも バイン	米 げん米 じゃが芋 ソフトゼリー	米油 カレーパウ	669 804	21.7 25.7
21	火	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ 五目豆 ごまあえ	さわら みそ とり肉 大豆 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな ほうれんそう	ゆずかじゅう ごぼうこんにやく	米 さとう	米油 ごま	678 784	33.8 38.2
22	水	ごはん (ぶたどん)	牛乳	ぶたどんの具 ばんさんすう ★りんご	ぶた肉 チキンハム 卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり りんご	米 はるさめ さとう	米油 ごま油	667 791	24.1 28.7
23	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 チンゲンサイのナムル ★みかん	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 みかん	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	681 805	27.8 33.4
24	金	★和三盆糖あげパン	牛乳	★煮こみハンバーグ ポテトサラダ	ハンバーグ チキンハム	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	パン 和三盆糖 じゃが芋	米油 マヨネーズ	675 854	25.1 31.0
27	月	ごはん	牛乳	たちうおのフライ れんごんのいため煮 はくさいのそくせきづけ	たちうおのフライ とり肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	れんこん こんにやく えだ豆 はくさい	米 さとう	米油	649 758	23.4 26.5
28	火	ごはん (★しそひじき)	牛乳	おでんふう煮こみ ほうれんそうのおひたし ★お米deみかんのタルト	とり肉 こんにゃく入りつくね うずら卵	牛乳 しそひじき こんぶ ちりめんぼし	にんじん ほうれんそう	こんにやく だいこん もやし	米 さとう さとう みかんタルト	米油 ごま	681 781	23.7 27.7
29	水	ごはん	牛乳	★とり肉のすだちふうみ きゅうりのかおりづけ ★阿波のめぐみ汁 ★りんご	とり肉 油あげ みそ	牛乳	ねぎ にんじん	すだちかじゅう しょうが ごぼう たまねぎ きゅうり りんご	米 でんぶん さとう さつま芋	米油 ごま油	681 807	26.7 32.2
30	木	★げん米入りごはん	牛乳	★さばのみそ煮 ならあえ ふしめん汁 チーズ	さばのみそ煮 油あげ なた	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ねぎ	れんこん だいこん 干しいたけ こんにやく ゆずかじゅう えのきたけ	米 げん米 さとう ふしめん	米油 ごま	670 798	25.5 30.3
31	金	★パンブキンパン	牛乳	ポトフ かぶらのサラダ ぼんかん	ベーコン ウインナー シーチキン	牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー かぶの葉	たまねぎ キャベツ かぶ ぼんかん	パン さとう じゃが芋	ドレッシング	654 814	24.7 30.0

★印は、中学校3年生のリクエストメニューです。

1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。徳島県の旬の地場産物をたくさん使った献立です。

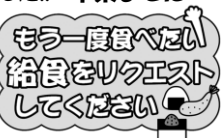
※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※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

中学校3年生に聞きま

した!! 卒業までに



### 主食の部

- 1位 わかめごはん
- 2位 阿波キューませごはん
- 3位 ごはん
- 4位 あげパン
- 5位 カレー

### おかずの部

- 1位 からあげ
- 2位 みそ汁
- 3位 うどん
- 4位 肉じゃが
- 5位 さばのみそ煮

### デザート部

- 1位 タルト
- 2位 みかん
- 3位 プリン
- 4位 フルーツゼリー
- りんご、ゼリー


基準	小学生 中学年	650	21~ 33
	中学生	830	27~ 42

今月の地場産物  
板野町産の米(キヌヒカリ)  
・れんこん

1~3月の給食にできる  
だけ取り入れます!  
お楽しみに♪

2020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			
			あ か	おもに体をつくるものになる		か ど り	おもに体の調子を整えるものになる		さ い ら	おもにエネルギーの ものになる	たん 白 質 g	エ ネ ル ギー kcal
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	たん 白 質 g	エ ネ ル ギー kcal
3	月	ごはん	牛乳	★肉じゃが いわしのうめ煮 ほうれんそうのごまあえ せつぶん豆	ぶた肉 さつまあげ いわしのうめ煮 せつぶん豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにやく グリーンピース はくさい	米 じゃが芋 さとう	米油 ごま	699 800	28.3 31.7
4	火	★たきこみごはん	牛乳	なると金時コロッケ きのこのすまし汁 レアチーズ(いちご)	とり肉 油あげ かまぼこ	牛乳 わかめ レアチーズ(いちご)	にんじん こまつな	こんにやく えだ豆 ごぼう 生しいたけ えのきたけ しめじ	米 さとう 金時コロッケ	米油	647 751	22.3 25.7
5	水	ごはん (ふりかけ)	牛乳	とうふのちゅうか煮 やきぎょうざ(幼小②中③) いよかん	ぶた肉 えび とうふ ぎょうざ	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 いよかん	米 さとう でんぷん	米油	682 818	29.5 36.6
6	木	ごはん ★(うずら卵入り ポークカレー ふくじんづけ)	牛乳	うずら卵入り ポークカレーの具 ★フルーツのゼリーあえ	ぶた肉 うずら卵	牛乳 だっしふん(こゆう)	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご えだ豆 ふくじんづけ みかん パイン もも	米 じゃが芋 ももゼリー	米油 カレールウ	687 822	21.0 24.8
7	金	小型コッペパン (レーズンクリーム)	牛乳	★わかめうどん れんこんとツナのサラダ ★プリン	牛肉 かまぼこ 油あげ シーチキン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ 生しいたけ れんこん えだ豆 レモンかじゅう	パン うどん プリン	レーズンクリーム ごまドレッシング	675 833	23.5 29.3
10	月	ごはん	牛乳	★とり肉のからあげ すだちずあえ ★とうふとはくさいのみそ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ちりめんぼし	こまつな にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ すだちかじゅう えのきたけ だいこん はくさい	米 でんぷん さとう	米油 ごま	685 819	29.4 35.8
12	水	ごはん (キムチどんぶり)	牛乳	キムチどんぶりの具 かじゅうサラダ ★りんご	ぶた肉 ポークハム 卵	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 白菜キムチ はくさい もやし たまねぎ チンゲンサイ キャベツ コーン りんご	米 さとう	米油 ごま油 ごま	643 757	24.1 28.9
13	木	ごはん	牛乳	白身魚のてりやきふう 大豆入りきんぴら きゅうりとわかめのすのもの	メルルーサ ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく たけのこ きゅうり	米 でんぷん さとう	米油	629 732	27.0 30.0
14	金	小型コッペパン	牛乳	★ハート型ハンバーグ ポテトスープ フレンチサラダ お米deガトーショコラ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう じゃが芋 ガトーショコラ	米油	652 774	25.1 28.7
17	月	ごはん (こうなごのつくだ煮)	牛乳	ぶた肉とだいこんのみそ煮 シャッキリごまずあえ ★青りんごゼリー	ぶた肉 あつあげ ちくわ みそ	牛乳 こうなごのつくだ煮	にんじん こまつな チンゲンサイ	だいこん こんにやく れんこん もやし	米 さとう 青りんごゼリー	米油 ごま	662 766	23.9 27.9
18	火	ナン ★(ドライカレー)	牛乳	ドライカレーの具 キャベツとベーコンのスープ しらぬいみかん	牛ひき肉 ぶたひき肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマトピューレ	しょうが たまねぎ えだ豆 キャベツ セロリ しらぬいみかん	ナン じゃが芋	米油 カレールウ	620 782	25.4 31.7
19	水	★阿波ギュー まぜごはん 	牛乳	★阿波のめぐみ汁 こまつなのおかかあえ	牛肉 油あげ みそ 花かつお	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ こまつな	しょうが すだちかじゅう だいこん 生しいたけ はくさい	米 さとう さつま芋	米油 ごま	633 769	25.5 31.1
20	木	ごはん (味噌つけのり)	牛乳	よしの煮 ごまドレッシングあえ ミルメーク(ココア)	とり肉 いか さつまあげ 卵	牛乳 味噌つけのり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たけのこ キャベツ	米 ミルメーク さとう じゃが芋 でんぷん	米油 ごま	645 759	24.3 28.8
21	金	丸型きりこみパン (フィッシュバーガー)	牛乳	★白身魚のフライ ポイル野菜 マヨ&ソース コーンスープ	白身魚のフライ とり肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン マッシュルーム	パン	米油 マヨ&ソース	712 879	24.3 28.8
25	火	★げん米入りごはん	牛乳	こうやどうふの卵とじ さばのありま煮 しょうがずあえ	こうやどうふ とり肉 かまぼこ 卵 さばのありま煮	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース もやし しょうが	米 さとう	米油	682 812	32.4 39.1
26	水	ごはん (れんこんそぼろ どんぶり)	牛乳	れんこんそぼろどんぶりの具 五目スープ ★いちごヨーグルト(中のみ)	ぶたひき肉 ベーコン	牛乳 わかめ いちごヨーグルト	青じそ にんじん	れんこん しょうが たまねぎ はくさい たけのこ えのきたけ	米 さとう はるさめ	米油 ごま ごま油	643 846	23.5 31.9
27	木	ごはん	牛乳	すぶた ほうれんそうのナムル	ぶた肉 うずら卵 さつまあげ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ もやし	米 でんぷん さとう	米油 ごま ごま油	695 838	26.7 31.8
28	金	★小型黒糖パン	牛乳	ミルクスープスパゲティ ハムサラダ ★りんご	ベーコン 貝柱 あさり いか ポークハム	牛乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ りんご	パン 黒糖 スパゲティ こむぎ粉	米油 バター マヨネーズ	619 794	27.0 34.6

★印は、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 中学年	650	21~ 33
	中学生	830	27~ 42

こんげつ じ ぼ さん ぶつ  
**今月の地場産物** いたのちやういんきん こめ  
板野町内産の米 (キヌヒカリ)、れんこん、ふくじんづけ (いたのすけ)



2020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			
			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	たん 白 質 g
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・菓子 さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん 白 質 g
2	月	ごはん	牛乳	すきやき やししやも(幼小①中②) きゅうりのかおりつけ	牛肉 やきどうふ ししやも	牛乳	にんじん	はくさい こんにやく だいこん 京ねぎ きゅうり	米 さとう やきふ	米油 ごま油	622 754	24.8 31.8
3	火	すしめし (てまきずし)	牛乳	てまきのり ツナサラダ カニかま(幼小①中②) 卵(幼小①中②) ウインナー(幼小①中②) すまし汁 ★ひなまつりゼリー	シーチキン かにかま 卵 ウインナー とうふ なたと	牛乳 てまきのり わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり えのきたけ たまねぎ	米 さとう ひなまつり ゼリー	マヨネーズ	640 801	27.0 34.7
4	水	ごはん (★ピビンパ)	牛乳	ピビンパの具 (肉のため、卵入りナムル) 五目スープ ピピチーズ(幼小①中②中③)	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ ささみ 卵 ベーコン	牛乳 ちりめんぼし チーズ	にんじん ほうれん草	もやし たまねぎ はくさい たけのこ 生しいたけ しょうが	米 さとう はるさめ	米油 ごま油 ごま	667 802	26.4 32.6
5	木	★鳴門わかめごはん	牛乳	★ほきフライ じゃが芋のそぼろ煮 しらぬいみかん	ほきフライ とりひき肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが こんにやく たまねぎ えだ豆 しらぬいみかん	米 さとう じゃが芋	米油	690 821	25.4 30.5
6	金	★小型りんごパン	牛乳	ほうれん草入りオムレツ 野菜のスープ煮 ブロッコリーのサラダ ★いちごカスタードタルト	ほうれん草入り オムレツ とり肉	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	ドライアップル たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃが芋 さとう タルト	米油	677 806	26.5 31.4
9	月	ごはん (★カツカレー)	牛乳	ビーフカレーの具 ヒレカツ ★フルーツのヨーグルトあえ	牛肉 ヒレカツ	牛乳 だっしふんにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだ豆 おろしりんご みかん バイン もも	米 じゃが芋	米油 カレールウ	728 789	23.7 29.8
10	火	ごはん (菜の花ふりかけ)	牛乳	さわらのごまみそかけ 切り干しだいこんの卵とじ すのもの	さわら みそ さつまあげ 卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	切り干しだいこん キャベツ すだちかじゅう	米 さとう	ごま 米油	684 789	30.5 34.0
11	水	ごはん (ちゅうかどんぶり)	牛乳	ちゅうかどんぶりの具 こまつなまんじゅう (幼小①中②) きよみオレンジ	ぶた肉 えび いか うずら卵 こまつなまんじゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ はくさい 干しいたけ たけのこ きよみオレンジ	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	626 759	28.4 35.6
12	木	せきはん	牛乳	えびフライ 野菜サラダ タルタルソース ★とうふとわかめのみそ汁 ★お祝いケーキ	えびフライ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ コーン だいこん えのきたけ	米 あずき さとう	ごま 米油 タルタルソース ケーキ	724 874	22.8 27.6
13	金	黒糖パン	牛乳	ポークビーンズ かいそうサラダ りんご	ぶた肉 ミックスビーンズ うずら卵	牛乳 かいそう	にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ えだ豆 きゅうり キャベツ コーン りんご	パン 黒糖 じゃが芋 さとう	バター ごまフレッシュ	688 857	26.4 32.0
16	月	ごはん (のりつくだ煮)	牛乳	あじのなんばんづけ ごまあえ かき玉汁 お祝いゼリー	あじ とうふ かまぼこ 卵	牛乳 わかめ のりつくだ煮 ねぎ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ	米 さとう すだちと もものゼリー	ごま油 ごま	627 730	26.9 31.9
17	火	ごはん	牛乳	ぶた肉とこんにやくのみそ煮 大豆とちりめんのおけ煮 しらぬいみかん	ぶた肉 あつあげ みそ 大豆	牛乳 ちりめんぼし	にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく たけのこ しらぬいみかん	米 さとう でんぶん	米油 ごま	664 786	25.7 30.7
18	水	ごはん	牛乳	だいこんのちゅうか煮 ポークゆづまい(幼小①中②中③) もやしのナムル	ぶた肉 うずら卵 ポークゆづまい チキンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが だいこん 干しいたけ ほうれん草	米 さとう	米油 ごま油 ごま	677 827	25.7 31.2
19	木	ごはん 	牛乳	板野町野菜と とり肉のあますがらめ 阿波のめぐみ汁	とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	れんこん すだちかじゅう だいこん 生しいたけ	米 米粉 さつま芋 さとう	米油	656 782	24.6 29.7
23	月	カレーピラフ	牛乳	チンゲンサイのミルクスープ 肉と野菜のやきつくね いよかんゼリー	ぶた肉 ベーコン 肉と野菜のやきつくね	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだ豆 マッシュルーム コーン	米 いよかんゼリー	バター 米油 生クリーム	672 794	25.6 29.7

※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。★印は、中学校3年生のリクエストメニューです。  
※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

## 3/19実施予定 板野町野菜ととり肉の甘酢がらめ

- 〈材料 5人分〉  
とりもも肉(皮なし) 250g  
酒 5g  
塩・こしょう 少々  
米粉 適量  
揚げ油 適量

- れんこん 100g にんじん 60g  
さつま芋 160g ブロッコリー100g  
野菜は乱切りにする。  
(甘酢だれ)  
中さら糖 40g みりん 10g  
濃口醤油 20g 水 10g  
すだち果汁 10g

- 〈作り方〉  
①とり肉は、一口大に切り下味をつける。  
②れんこんとさつま芋を素揚げし、にんじんとブロッコリーはゆでる。  
③調味料を合わせ、甘酢だれを作る。  
④とり肉に米粉をまぶし、油で揚げろ。  
⑤とり肉と野菜を甘酢だれとからめたら、できあがり!

今月の地場産物  
・板野町内産の米  
(キヌヒカリ)  
・れんこん  
・だいこん

