

2020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		かとり	おもに体の調子を整えるものになる		さいり	おもにエネルギーのもとになる		上段小学校 中学年 下段中學生
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	たんぱく質 g
8	水	ごはん	牛乳	とり肉のこうみやき とうふとわかめのみそ汁 こまつなのおかかあえ お祝いゼリー	とり肉 とうふ 油あげ みそ 花かつお	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ はくさい	米 すだちと もものゼリー	ごま油	660 802	28.2 34.9
9	木	ごはん (ぶたどん)	牛乳	ぶたどんの具 はるさめのサラダ カラマンダリン	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 カラマンダリン	米 さとう はるさめ	米油	641 783	25.1 30.2
10	金	小型コッペパン	牛乳	スパゲティミートソース シーチキンあえ	牛ひき肉 ぶたひき肉 レンズ豆 シーチキン	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 キャベツ きゅうり レモンかじゅう	米 スパゲティ さとう	米油	645 833	27.4 34.4
13	月	せきはん	牛乳	さわらの塩やき(すだちパック) すまし汁 そくせきづけ お祝いケーキ	さわら とうふ なた	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん こまつな	すだちかじゅう たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 あずき	ごま ロールケーキ	650 773	27.9 32.0
14	火	ごはん (チキンカレー)	牛乳	チキンカレーの具 フルーツのゼリーあえ ペピーチーズ	とり肉	牛乳 だっしふんにゅう ペピーチーズ	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 いちごゼリー	米油 カレールウ	677 821	23.3 27.4
15	水	ごはん	牛乳	マーボーとうふ チンゲンサイのナムル かわちぼんかん	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 かわちぼんかん	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	657 799	27.4 33.3
16	木	げん米入りごはん (味つけのり)	牛乳	肉じゃが すだちすあえ いちごヨーグルト	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 味つけのり ちりめんぼし ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく えだ豆 キャベツ すだちかじゅう	米 げん米 じゃが芋 さとう	米油 ごま	664 776	25.6 29.6
17	金	小型コッペパン (チョコレートパテ)	牛乳	五目うどん 大豆とさつま芋と ちりめんのおげ煮	とり肉 やき板 油あげ 大豆	牛乳 わかめ ちりめんぼし 牛乳(あげ煮)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 うどん さつま芋 さとう チョコレートパテ	米油 ごま	619 783	24.7 31.1
20	月	ごはん	牛乳	ぶた肉とあつあげのみそ煮 メルルーサのすだちふうみ おひたし	ぶた肉 あつあげ みそ メルルーサ	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 すだちかじゅう はくさい	米 さとう でんぶん	米油 ごま	687 834	29.8 33.9
21	火	ごはん (ひじきのつくだ煮)	牛乳	ホイコーロー ショーロンポー(幼①小②中③)	ぶた肉 ショーロンポー テンメンジャン	牛乳 ひじきのつくだ煮	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	米 さとう	米油	694 872	26.1 31.9
22	水	鳴門わかめごはん	牛乳	さばのしょうがが煮 五目煮 もやしのごますあえ	さばのしょうがが煮 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう こんにやく もやし	米 じゃが芋 さとう	米油 ごま	687 842	27.8 34.4
23	木	たけのこごはん	牛乳	豆とかぼちゃのコロッケ ぶた汁	油あげ 豆とかぼちゃのコロッケ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ えだ豆 だいこん ごぼう	米 さとう さつま芋	米油	692 806	24.4 28.1
24	金	コッペパン (いちごジャム)	牛乳	じゃが芋のベーコン煮 かいそうサラダ 3色ゼリー	ベーコン ぶた肉	牛乳 ひじき わかめ こんぶ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン	米 じゃが芋 メロンともも いちごのゼリー	米油	639 775	22.8 27.8
27	月	げん米入りごはん	牛乳	とり肉とさつま芋のうま煮 ごぼうサラダ	とり肉	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 ごぼう コーン	米 げん米 でんぶん さつま芋 さとう	米油 ごま ごまドレッシング	684 825	23.0 27.6
28	火	チキンライス	牛乳	魚ナゲット(幼小②・中③) コンソメスープ プリン	とり肉 魚ナゲット ベーコン とうふ	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 はくさい えのきたけ	米 プリン	米油 バター	623 825	24.6 30.6
30	木	ごはん (ハヤシライス)	牛乳	ハヤシライスの具 ハムとキャベツのサラダ カラマンダリン	牛肉 チキンハム	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 しめじ えだ豆 キャベツ きゅうり カラマンダリン	米	米油 ハヤシルー エスパーニョール ソース ドレッシング	649 793	21.8 26.1

※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

基準	小学生	650	21~
	中学年	830	27~
			42

★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活用ください。

今月の地場産物  
 ・板野町産の米  
 (キヌヒカリ)  
 ・にんじん

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。

2020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になる		み り	おもに体の調子を整えるものになる		き い	おもにエネルギーの もとになる		上段小学生 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	コッペパン (あんずジャム)	牛乳	ますのチーズベーコンやき トマトとわかめのスープ ミニたいやき	ます ベーコン とり肉	牛乳 チーズ わかめ	こまつな トマト	たまねぎ えのきたけ	パン ジャム じゃが芋 たいやき	米油	684 800	32.9 37.2
7	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 かわちばんかん	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	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	694 814	28.5 33.8
8	金	コッペパン	牛乳	ミートキャロットオムレツ こふき芋 ブロッコリーのクリーム煮	ミートキャロットオムレツ とり肉 白いんげん豆	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ えだ豆	パン じゃが芋	生クリーム 米油	660 817	28.7 34.9
11	月	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 たまねぎ えだ豆 おろしりんご みかん パイン もも	米 じゃが芋 ナタデココ りんごゼリー	米油 カレールウ	673 831	21.4 25.6
12	火	ごはん (こうなごのつくだ煮)	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 切り干し大根のツナあえ すまし汁	かぼちゃひき肉フライ シーチキン とうふ なた	牛乳 わかめ こうなごのつくだ煮	こまつな にんじん チンゲンサイ	切り干しだいこん キャベツ	米 さとう	米油 ごま	647 751	22.6 25.4
13	水	げん米入りごはん	牛乳	じゃが芋のそぼろ煮 やまぶきあえ チーズ	とりひき肉 さつまあげ 卵	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ こんにやく えだ豆 キャベツ	米 げん米 じゃが芋 さとう	米油	683 806	26.1 30.7
14	木	ごはん	牛乳	さばのみぞれ煮 きゅうりの土佐あえ みそ汁 プリン(中のみ)	さばのみぞれ煮 花かつお とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり しょうが レモンかじゅう たまねぎ えのきたけ	米 じゃが芋 プリン	ごま	613 787	24.6 28.0
15	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 うらごしにんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン	米油 トマト&マスタード ペンヤメルソース 生クリーム	652 787	25.8 30.4
18	月	ごはん (おやこどんぶり)	牛乳	おやこどんぶりの具 すのもの さくらんぼゼリー	とり肉 やき板 卵	牛乳 わかめ	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 さくらんぼゼリー		604 726	25.1 30.7
19	火	鳴門わかめ ごはん	牛乳	ほきフライ(タルタルソース) フレンチサラダ ふしめん汁	ほきフライ なた	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ コーン えのきたけ	米 さとう ふしめん	米油 タルタルソース	656 755	20.4 23.1
20	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 ごま油	684 844	26.8 33.1
21	木	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) ちゅうかスープ	牛肉 卵 ベーコン とうふ	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 干しいたけ	米 さとう 米油	ごま油 ごま 米油	678 876	26.1 32.2
22	金	あげパン	牛乳	肉だんご(幼①小②中③) ポテトサラダ ヨーグルト	肉だんご チキンハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり	パン グラニューとう じゃが芋	米油 マヨネーズ	692 853	24.9 30.8
25	月	ごはん	牛乳	とり肉とこんにやくのみそ煮 こいわしの天ぷら (幼①小②中③) 阿波っ子ナムル	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ こいわしの天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	こんにやく たけのこ グリーンピース もやし すだちかじゅう	米 さとう	米油 ごま油	692 853	29.2 35.9
26	火	ナン (ドライカレー)	牛乳	ドライカレーの具 かき玉スープ かわちばんかん	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳	にんじん トマトピューレ こまつな	しょうが たまねぎ えだ豆 かわちばんかん	ナン じゃが芋	米油 カレールウ	637 804	29.0 36.4
27	水	たきこみごはん	牛乳	れんこんつくね なめこのみそ汁 ブルーベリータルト	とり肉 油あげ れんこんつくね みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼうこんにやく えだ豆 だいこん たまねぎ なめこ	米 さとう ブルーベリータルト	米油	632 720	22.5 25.6
28	木	げん米入りごはん (ひじきのつくだ煮)	牛乳	いりどうふ シャッキリごますあえ	とうふ とりひき肉 卵	牛乳 ひじきのつくだ煮	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ たまねぎ たけのこ グリーンピース もやし	米 げん米 さとう	米油 ごま	643 764	26.6 32.3
29	金	小型コッペパン (チョコレートパテ)	牛乳	やきビーフン フライビーンズ	ぶた肉 いか えび 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	パン ビーフン さとう でんぶん チョコレートパテ	ごま油 米油	637 808	28.4 36.0

※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

小学生 中学年	650	21~ 33
中学生	830	27~ 42

こんげつ じばさんぶつ  
今月の地場産物

いたのちようないさん こめ  
・板野町内産の米 ・にんじん ・トマト ・ブロッコリー ・ねぎ

2020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		さいろ	おもにエネルギーのもとになる		上段小学生
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(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 (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) ペビーチーズ	牛肉	牛乳 だっしふんにゅう ペビーチーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ えだ豆 キャベツ きゅうり コーン	米	米油 パンパンジードレッシング	681 822	24.5 28.8
2	火	ごはん (味つけのり)	牛乳	さわらの梅みそやき こまつなごまあえ すまし汁	さわら みそ とうふ なた 油あげ	牛乳 味つけのり わかめ	こまつな にんじん	しょうが 梅ペースト キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま	602 724	27.7 32.7
3	水	ごはん	牛乳	肉じゃが 大豆とちりめんのあげ煮 パン	ぶた肉 さつまあげ 大豆	牛乳 ちりめんぼし	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく しょうが パン	米 じゃが芋 さとう でんぶん	米油 ごま	667 814	23.8 28.8
4	木	ごはん (ごまこんぶ)	牛乳	ちくぜん煮 きびなごのカリカリフライ (幼①小②中③) きゅうりのかおりづけ	とり肉 こんさい入りつくね きびなごの カリカリフライ	牛乳 ごまこんぶ	にんじん	ごぼう たけのこ こんにやく グリーンピース きゅうり	米 さとう	米油 ごま油	639 787	24.7 30.2
5	金	小型コッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン アスパラとツナのサラダ ジョア(マスカット味)	ベーコン ぶた肉 シーチキン	牛乳 ジョア	にんじん トマト トマトピューレ ピーマン グリーンアスパラ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン スパゲティ	米油 ごまドレッシング	697 873	29.7 36.0
8	月	鳴門わかめごはん	牛乳	こうやどうふの卵とじ ごますあえ あじさいゼリー	こうやどうふ とり肉 かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 さとう ごぼうゼリー	ごま	624 730	25.5 30.3
9	火	阿波キュー まぜごはん	牛乳	チキンナゲット (幼①小②中③) かみかみサラダ	牛肉 チキンナゲット	牛乳 ちりめんぼし わかめ ひじき	にんじん	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	654 816	25.4 31.5
10	水	ごはん	牛乳	はつぼうさい こまつなまんじゅう (幼小①②) はくとう	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 はくとう	米 さとう	米油 ごま油 でんぶん	641 804	28.6 36.3
11	木	ごはん	牛乳	あじのなんばんづけ じゃが芋のみそ汁 ヨーグルト(中のみ)	あじ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう じゃが芋	米油 ごま油	634 818	25.7 31.2
12	金	黒糖パン	牛乳	ウインナーのチリソース煮 かいそうサラダ	ウインナー うずら卵	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ えだ豆 キャベツ きゅうり コーン	パン 黒糖 さとう でんぶん	米油 フレンチ ドレッシング	663 830	26.2 32.2
15	月	ごはん (牛どん)	牛乳	牛どんの具 すだちすあえ まつちや大豆	牛肉 まつちや大豆	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	米油	644 786	24.2 28.8
16	火	ごはん	牛乳	五目豆 やきししゃも(幼小①中②) ゆかりあえ シークワサートルト	とり肉 大豆 さつまあげ ししゃも	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん 赤しそ	ごぼう こんにやく キャベツ きゅうり	米 さとう	米油 シークワサ ートルト	686 836	25.3 32.4
17	水	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	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう 小魚チーズ	にんじん かほちや	しょうが にんにく たまねぎ なす えだ豆 おろしりんご みかん パイン もも	米 じゃが芋 ももゼリー	米油 カレールー	678 829	21.5 25.1
18	木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ ちゅうかふうあえもの	ぶたひき肉 とうふ みそ	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	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	米油 ごま油 ごま	627 770	24.6 29.9
19	金	キャロットパン  食育の日	牛乳	はもフライ グリーンサラダ トマトとわかめのスープ	はもフライ とり肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん トマト グリーンアスパラ	ドライキャロット キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン じゃが芋	米油	657 794	27.8 32.2
22	月	キムチチャーハン	牛乳	いかフリッター(幼小②中③) 五目スープ プリン	ぶた肉 いかフリッター ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん にんじん	はくさいキムチ はくさい にんにく たまねぎ たけのこ 生しいたけ しょうが	米 さとう	ごま油 ごま油 プリン	670 810	24.2 29.3
23	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	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 たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう	米油	637 779	27.4 33.5
24	水	ごはん (いたのすけ)	牛乳	いわしのトマト煮 大豆入りきんぴら パン	いわしのトマト煮 ぶた肉 ちくわ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう たけのこ こんにやく きゅうりづけ パン	米 さとう	米油	658 770	25.7 29.1
25	木	ごはん (三色どんぶり)	牛乳	三色どんぶりの具 はるさめのサラダ	牛ひき肉 卵 チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	しょうが キャベツ きゅうり	米 さとう	米油	632 779	25.2 30.7
26	金	小型コッペパン	牛乳	やきそば あげきょうざ (幼①小②中③)	ぶた肉 いか さつまあげ きょうざ	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	659 868	27.7 35.6
29	月	カレーピラフ	牛乳	チンゲンサイのミルクスープ えだ豆 ブルーベリークレープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム コーン えだ豆	米 ブルーベリー クレープ	米油 生クリーム	679 812	23.8 28.3
30	火	ごはん (野菜ふりかけ)	牛乳	わふうハンバーグ 切り干しだいこんの卵とじ アスパラのごまあえ	ハンバーグ さつまあげ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん グリーンアスパラ	しょうが 切り干しだいこん	米 さとう	ごま 米油	665 791	26.1 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。  
 ※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  
 いたのちようないだん この  
 板野町内産の米・トマト・にんじん・えだ豆  
 ねぎ・いたのすけ(きゅうりづけ)

基準	小学生	21～
	中学生	33
基準	小学生	27～
	中学生	42

# 2020年 7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	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		エネルギー kcal	たん白質 g
					あか	みどり	あか	みどり	しろ	しろ		
					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	水	ごはん	牛乳	メルルーサのすだちふうみ そくせきづけ とどさんご汁	メルルーサ とうふ みそ	牛乳 塩こんが わかめ	にんじん こまつな	すだちかじゅう キャベツ たまねぎ コーン	米 でんぶん さとう じゃが芋	米油 バター	620 746	24.9 27.8
2	木	げん米入りごはん	牛乳	ごはなが進む! 夏野菜マーボー チンゲンサイのナムル ヨーグルト	牛ひき肉 ぶたひき肉 さつまあげ	牛乳 ヨーグルト	トマト チンゲンサイ	にんにく しょうが 京ねぎ なす スズキーニ もやし	米 げん米 さとう でんぶん	ごま油 ごま	655 768	25.4 29.9
3	金	コッペパン (あんずジャム)	牛乳	じゃが芋のベーコン煮 こまつなとツナのサラダ ゆでとうもろこし	ベーコン ぶた肉 シーチキン	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 とうもろこし	米 あんずジャム じゃが芋	ごまドレッシング	643 790	24.9 30.3
6	月	ごはん (カツどん)	牛乳	ヒレカツ どんぶりの具 シャッキリごまずあえ	ヒレカツ とり肉 かまぼこ 卵	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ 干しいたけ もやし	米 さとう	米油 ごま	636 798	28.9 37.2
7	火	なめし	牛乳	さばのみそ煮 ごまあえ そうめん汁 セタゼリー	さばのみそ煮 なると 油あげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん オクラ	キャベツ えのきたけ	米 さとう そうめん セタゼリー	ごま	653 799	23.0 28.5
8	水	ごはん (ビビンバ)	牛乳	ビビンバの具 (肉みそ・卵入りナムル) コンソメスープ	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ ささみ 卵 ベーコン とうふ	牛乳 ちりめんぼし	にんじん こまつな	もやし きゅうり たまねぎ しめじ	米 さとう	米油 ごま油 ごま	604 740	24.9 30.6
9	木	ごはん (チキンカレー)	牛乳	チキンカレーの具 ツナサラダ パイン	とり肉 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 えだ豆 おろしりんご レモンかじゅう きゅうり キャベツ パイン	米 じゃが芋	米油 カレールウ マヨネーズ	672 821	23.1 27.8
10	金	小型コッペパン (レーズンクリーム)	牛乳	こあじのマリネ (幼~小2①小3~中②) サラダうどん めんつゆ	こあじの天ぷら 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん トマト パセリ こまつな	たまねぎ レタス もやし きゅうり	パン さとう うどん クリーム	米油 レーズン クリーム	676 828	24.9 29.6
13	月	鳴門わかめごはん	牛乳	さんまのかぼすレモン煮 じゃが芋のそぼろ煮	さんまのかぼすレモン煮 とりひき肉 さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく えだ豆	米 さとう じゃが芋	米油	668 769	25.3 28.7
14	火	ごはん (キムチどんぶり)	牛乳	キムチどんぶりの具 ばんさんすう パインクレープ	ぶた肉 チキンハム 卵	牛乳	にんじん にんじん	にんにく しょうが はくさいキムチ 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	711 848	25.1 30.3
15	水	五目チャーハン	牛乳	はるまきフライ キャベツとベーコンのスープ 小魚アーモンド	やきぶた 卵 はるまきフライ ベーコン	牛乳 小魚アーモンド	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ セロリ	米	バター ごま油 米油	695 849	21.8 25.4
16	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 阿波のめくみ汁 れいとうみかん	シーチキン 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ ごぼう れいとうみかん	米 さとう さつま芋	米油	638 775	23.9 29.0
17	金	小型コッペパン	牛乳	カレーミートスパゲティ アスパラとハムのサラダ 黄桃	牛ひき肉 ぶたひき肉 レンズ豆 チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン グリーンアスパラ	たまねぎ マツジューム きゅうり 黄桃	パン スパゲティ	米油 カレールウ ドレッシング	663 852	26.5 33.7
20	月	ごはん (せとふうみふりかけ)	牛乳	とうふのちゅうかふう煮 パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング) レモンカスターダルト	ぶた肉 えび とうふ ささみ	牛乳 わかめ	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 キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん パンパンジー ドレッシング	米油	663 788	30.1 36.8
21	火	たれごはん (うなぎどんぶり)	牛乳	うなぎどんぶりの具 (うなぎのかばやき・ 卵ときゅうり) かぼちゃのみそ汁 パイン	うなぎのかばやき 卵 油あげ みそ	牛乳	かぼちゃ ねぎ	きゅうり たまねぎ ごぼう えのきたけ パイン	米		627 808	24.8 30.1
22	水	げん米入りごはん (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 白桃ゼリー	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	米 げん米 さとう 白桃ゼリー	米油 ごま	682 808	24.7 30.1
27	月	ごはん	牛乳	ぶた肉とかぼちゃのごまふうみ とうふとわかめのみそ汁 国産レモンムース	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ごぼう えのきたけ レモンムース	米 さとう でんぶん レモンムース	米油 ごま	707 857	25.3 30.6
28	火	ごはん (ドライカレー)	牛乳	ドライカレーの具 フルーツカクテル ピピピチーズ(幼①小②中③)	ぶたひき肉 大豆	牛乳 ピピピチーズ	にんじん トマトビュレ	しょうが たまねぎ みかん パイン もも	米 じゃが芋 カクテルゼリー さとう	米油 カレールウ	694 863	22.4 27.3
29	水	フォカッチャ (フィッシュバーガー)	牛乳	ホキフライ ポイル野菜 タルタルソース ポテトスープ プリン(中のみ)	ホキフライ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり えだ豆 たまねぎ	米 フォカッチャ じゃが芋 プリン	米油 タルタルソース	619 762	22.7 25.3
30	木	ごはん (ぶたどん)	牛乳	ぶたどんの具 すだちすあえ 白桃	ぶた肉	牛乳 わかめ	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 白桃	米 さとう	米油 ごま	613 744	22.9 27.2
31	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 (フレンチドレッシング) 野菜ジュース	とり肉 チキンハム	牛乳	にんじん こまつな 野菜ジュース	しょうが たまねぎ えだ豆 キャベツ きゅうり	パン 黒糖 でんぶん さとう フライドポテト	米油 フレンチ ドレッシング	744 916	27.1 33.2

※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29日 産地直産物  
今月の地場産物

5月29日 産地直産物  
板野町内産の米、じゃが芋、なす、ねぎ、オクラ

基準	小学生 中学年	650	21~ 33
	中学生	830	27~ 42

# 2020年 8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	おもにエネルギーの	エネルギー	たん
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	kcal	白質 g
3	月	ごはん (セルフ阿波ギュー まぜごはん)	牛乳	阿波ギューまぜごはんの具 じゃが芋のみそ汁 カッパかき氷(ソダ味)	牛肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ちりめんぼし わかめ	にんじん 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 じゃが芋 かき氷	米油 ごま	644 811	24.2 29.5
4	火	ごはん (ちゅうかどんぶり)	牛乳	ちゅうかどんぶりの具 ショーロンボー(幼①小②中③) パイン	ぶた肉 えび いか うずら卵 ショーロンボー	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 パイン	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	672 840	27.9 34.3
5	水	ロールパン	牛乳	いわしのトマト煮 野菜スープ ヨーグルふうトクレーブ	いわしのトマト煮 ベーコン とり肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし えだ豆	パン じゃが芋 クレーブ	米油	644 805	26.5 31.7
6	木	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 ナタデココ入りゼリーあえ	牛肉 ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう	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 ナタデココ なしゼリー	米油 カレールウ	683 837	19.9 23.9
7	金	丸型きりこみパン (ハンバーガー)	牛乳	ハンバーグ ポイル野菜 ミニクチャップ コンソメスープ 山の日ゼリー	ハンバーグ ベーコン とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	パン ソーダゼリー	米油	646 791	26.3 32.6
20	木	ごはん (ハヤシライス)	牛乳	ハヤシライスの具 コーンサラダ ジョア(マスカット味)	牛肉	牛乳 だっしふんにゅう ジョア	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ えだ豆 キャベツ きゅうり コーン	米 さとう	米油	699 834	24.8 28.6
21	金	コッペパン (いちごジャム)	牛乳	◎阿波尾鶏のからあげ トマトわかめのスープ プリン	とり肉 ベーコン	牛乳 わかめ	トマト にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ	パン ジャム でんぶん プリン	米油	709 860	29.1 36.0
24	月	ごはん (和牛の牛どん)	牛乳	◎和牛の牛どんの具 すだちすあえ すいかゼリー	牛肉	牛乳 わかめ	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 すいかゼリー	米油 ごま	688 831	23.0 27.4
25	火	ごはん (もぐもぐかみなりどん)	牛乳	もぐもぐかみなりどんの具 ミネストローネ 黄桃	大豆 ベーコン ぶた肉	牛乳 ちりめんぼし	にんじん トマト パセリ	れんこん たまねぎ にんにく 黄桃	米 でんぶん さつま芋 じゃが芋 マカロニ さとう	米油 ごま バター	695 852	23.7 28.8
26	水	ピタパン (ドライカレー)	牛乳	ドライカレーの具 五目スープ いちごのアイス チーズ(中のみ)	ぶた肉 大豆 ベーコン うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ はくさい たけのこ	ピタパン はさめ カレールウ いちごのアイス ごま油	米油	636 818	24.3 32.5
27	木	ごはん	牛乳	さわらのあまずあんかけ 阿波のめくみ汁 もものタルト	さわら 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり ごぼう	米 さとう じゃが芋 もものタルト	米油	690 804	25.7 29.8
28	金	小型コッペパン (チョコペースト)	牛乳	とり肉のケチャップ煮 かいそうサラダ たこやき がどう	とり肉 たこやき	牛乳 ひじき わかめ こんぶ	にんじん ピーマン トマトピューレ こまつな	たまねぎ しめじ きゅうり コーン ぶどう	パン チョコペースト 米油 じゃが芋 さとう	米油	620 754	23.6 29.0
31	月	ごはん (味つけのり)	牛乳	◎和牛のやき肉 れんこん入りしょうまい (幼①小②中③) メロンゼリー	牛肉 みそ れんこん入り しょうまい	牛乳 味つけのり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	米 さとう メロンゼリー	米油 ごま	706 871	26.4 32.5

※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	21~
	中学生	27~

あわ しょうかい  
阿波の食材がギューつつまった給食の人気メニュー

『阿波ギューまぜごはん』をご紹介します♪

すだちが手に入るときは、具とまぜたごはんに  
しほってかけるとおいしいよ♪

〈作り方〉

① 米を炊飯し、わかめは水でもどしておく。  
② 牛肉に調味料Aで下味をつける。  
③ 油を熱し、②の肉をいためる。  
④ 肉に火が通ったら、にんじんを加えていためる。  
⑤ にんじんがしんなりしてきたら、調味料Bを入れる。  
⑦ 汁気がなくなったら、ちりめん・ごま・わかめを加える。  
⑧ 最後に、すだち果汁を加える。  
⑨ 炊けたごはんを具を入れて、混ぜたらできあがり☆  
(※汁気を少し残しておく、ごはんは混ぜやすいですよ\*)

〈材料 4人分〉

にんじん(千切り) 40g  
米 2合 ちりめん 10g  
ごま 小さじ1  
牛肉 150g カットわかめ 4g  
さとう 大さじ1 酒 小さじ1  
酒 大さじ1/2 濃口しょうゆ 大さじ1/2  
A 濃口しょうゆ 大さじ1 さとう 大さじ1  
おろししょうが 小さじ1 水 大さじ2  
米サラダ油 小さじ1 すだち果汁 小さじ1

◎印の献立は、『和牛肉等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。

今月の地場産物

板野町内産の米

- ねぎ
- ゴーヤ
- れんこん

# 2020年 9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		さいり	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・さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん白質 g
1	火	ごはん (いたのすけ)	牛乳	◎阿波尾鶏のなんばんづけ さつま芋のみそ汁 お米のパパロア	とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ おろしりんご だいこん ごぼう きゅうりづけ	米 でんぶん さとう さつま芋 パパロア	米油	716 859	26.4 32.3
2	水	げん米入りごはん	牛乳	肉じゃが いわしのうめ煮 そくせきづけ	ぶた肉 さつまあげ いわしのうめ煮	牛乳 塩こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ しょうが	米 げん米 じゃが芋 さとう	米油	645 768	24.5 29.4
3	木	ごはん (キムチどんぶり)	牛乳	キムチどんぶりの具 ちゅうかさラダ パイン	ぶた肉 ポークハム	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが はくさいキムチ はくさい もやし たまねぎ キャベツ コーン パイン	米 さとう	米油 ごま油 ごま	627 760	24.6 29.9
4	金	小型コッパパン (りんごジャム)	牛乳	きのこスパゲティ ツナサラダ(ごまドレッシング) おさつスティック	ベーコン シーチキン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきたけ レモンかじゅう きゅうり キャベツ えだ豆	パン ジャム スパゲティ バター	米油 バター	633 792	23.3 29.2
7	月	ごはん (こうなごのつくだ煮)	牛乳	あつあげのカレーそぼろ煮 ミモザあえ ラ・フランスゼリー	ぶたひき肉 あつあげ 大豆 卵	牛乳 こうなごの つくだ煮	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ こん えだ豆 キャベツ	米 じゃが芋 はるさめ さとう ゼリー	米油 カレーウ	717 871	25.8 30.8
8	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 えびのすいしゅう (幼①・小②・中③) ぶどう	ぶたひき肉 みそ あつあげ 大豆 卵	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく れんこん たまねぎ 干しいたけ ぶどう	米 さとう	米油 ごま油	691 868	24.8 30.4
9	水	ごはん	牛乳	ちくわの二色あげ どさんこ汁 キャベツのごまあえ	ちくわ 卵 とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 青のり わかめ こまつな	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ コーン キャベツ	米 こむぎこ でんぶん じゃが芋 さとう	米油 バター ごま	697 845	26.8 30.5
10	木	チキンライス	牛乳	チンゲンサイのミルクスープ 魚ナゲット (幼①・小②・中③)	とり肉 ベーコン 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 バター 米油 生クリーム	638 804	25.0 31.2	
11	金	小型パインパン	牛乳	ミンチカツ サラダうどん めんつゆ	ミンチカツ 卵 糸かまぼこ	牛乳 わかめ こまつな	にんじん こまつな	ドライパイン もやし きゅうり	パン うどん	米油	652 811	25.3 29.6
14	月	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 スティックチーズ	ぶた肉	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 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	695 848	22.6 26.6
15	火	鳴門わかめごはん	牛乳	れんこんのいため煮 やしししゃも(幼小①・中②) もやしのごまあえ さつま芋とくりのタルト	とり肉 さつまあげ ししゃも	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	れんこん こんにゃく えだ豆 もやし	米 さとう タルト	ごま	654 766	22.8 28.9
16	水	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 シーチキンあえ ワインゼリー	とり肉 かまぼこ 卵 シーチキン	牛乳 シーチキン	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	米 げん米 さとう ワインゼリー	633 747	27.1 32.8	
17	木	ごはん	牛乳	◎阿波牛のすきやき きゅうりのかおりづけ	牛肉 やきどうふ	牛乳	にんじん	こんにゃく はくさい もやし 京ねぎ きゅうり	米 さとう ふ	米油 ごま油	647 797	24.9 30.4
18	金	コッパパン (ブルーベリージャム)	牛乳	じゃが芋のベーコン煮 ごぼうサラダ	ベーコン ぶた肉	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 ごぼう	パン ジャム じゃが芋 さとう マヨネーズ	ごま 米油	638 795	22.6 27.9
23	水	ごはん (味つけのり)	牛乳	ぶた肉とこんにゃくのみそ煮 肉と野菜のやきつくね すのもの	ぶた肉 あつあげ みそ 肉と野菜のやきつくね	牛乳 味つけのり わかめ	にんじん さやいんげん わかめ	しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ きゅうり すだちかじゅう	米 さとう	米油	640 758	25.5 29.4
24	木	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 コンソメスープ ヨーグルト	牛肉 みそ ベーコン とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ れんこん なす おろしりんご にんにく はくさい えのきたけ	米 さとう	ごま ごま油	698 839	26.2 31.0
25	金	小型黒糖パン	牛乳	やきビーフン フライビーンズ 黄桃	ぶた肉 いか えび 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ 黄桃	パン 黒糖 さとう ビーフン でんぶん	米油 ごま油	655 837	28.4 36.1
28	月	ごはん	牛乳	さんまの塩やき すだち こまつなのごまあえ とうふとわかめのみそ汁	さんまの塩やき とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	すだち たまねぎ ごぼう えのきたけ	米 さとう	ごま	636 732	25.0 27.7
29	火	ごはん (ふりかけ)	牛乳	すぶた チンゲンサイのナムル ぶどう	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 ぶどう	米 でんぶん さとう	米油 ごま ごま油	696 854	26.3 31.6
30	水	ごはん (とくしまビビンバどん)	牛乳	とくしまビビンバどんの具 (肉みそ・卵入りナムル) ちゅうかさスープ	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ 卵 ベーコン とうふ	牛乳 ちりめんぼし	こまつな にんじん チンゲンサイ	生しいたけ れんこん もやし すだちかじゅう たまねぎ たけのこ えのきたけ	米 さとう	米油 ごま油 ごま	696 858	27.7 34.1

◎印の献立は、『和牛肉等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



板野町産の米、なす  
ねぎ、れんこん  
いたのすけ(きゅうりづけ)

基準	小学生 中学年	650	21~ 33
	中学生	830	27~ 42

# 2020年 10月分献立予定表

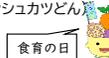
こ ん だ て め い			ざ い り ょ う め い						栄養価			
			あか	おもに体をつくるものとなる		みどり	おもに体の調子を整えるものとなる		さい	おもにエネルギーの	上段小学校 中学年	たん 白質 g
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん白質 g
1	木	ごはん	牛乳	五目豆 シーチキンあえ お月見ゼリー	大豆 とり肉 さつまあげ シーチキン	牛乳 こんが	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく キャベツ きゅうり レモンかじゅう	米 さとう なしゼリー	米油	624 758	24.5 29.5
2	金	きなこあげパン	牛乳	煮こみハンバーグ ポテトサラダ	きなこ 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 さとう じゃが芋	米油 ノンエッグ マヨネーズ	712 914	27.6 33.2
5	月	ごはん (チキンカレー)	牛乳	チキンカレーの具 フルーツのゼリーあえ チーズ	とり肉	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 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	691 838	23.5 27.5
6	火	げん米入りごはん (ふりかけ)	牛乳	とり肉とさつま芋のうま煮 ごまあえ かき	とり肉	牛乳 ちりめんぼし	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 れんこん もやし かき	米 げん米 でんぶん さつま芋 さとう	米油 ごま	675 806	25.3 30.4
7	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 大豆入りきんぴら キャベツのそくせきづけ	さばのみそ煮 ぶた肉 ちくわ 大豆	牛乳 ひじき 塩こんが	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ こんにやく キャベツ	米 さとう	米油	680 851	27.1 34.0
8	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 もやしのナムル りんご	ぶたひき肉 どうふ 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 ごま	米油 ごま油 ごま	663 805	27.7 33.7
9	金	小型コッパパン	牛乳	とり肉ときこのクリーム煮 こまつなとハムのサラダ ブルーベリークレープ	とり肉 ポークハム	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム えだ豆 キャベツ きゅうり	パン じゃが芋 クレープ	バター 生クリーム ドレッシング	629 785	24.3 30.5
12	月	ごはん	牛乳	うま煮 いかフリッター(幼小②中③) ごますあえ	ぶた肉 にんじん入りがんととき いかフリッター 卵 油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 さとう	米油 ごま	669 828	27.0 33.2
13	火	くり入りたきこみ ごはん	牛乳	こいわしの天ぷら(幼①小②中③) すまし汁 かき	とり肉 油あげ こいわしの天ぷら どうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう こんにやく 干しいたけ えだ豆 えのきたけ かき	米 くり さとう	米油	646 796	23.7 29.2
14	水	鳴門わかめごはん	牛乳	こうやどうふの卵とじ こまつな土佐あえ お米のタルト	こうやどうふ とり肉 かまぼこ 卵 花かつお	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ	米 じゃが芋 さとう タルト	米油	696 801	28.5 33.9
15	木	ごはん (れんこんそばろ どんぶり)	牛乳	れんこんそばろどんぶりの具 五目スープ ヨーグルト	ぶたひき肉 ベーコン	牛乳 わかめ 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	679 823	26.0 30.7
16	金	コッパパン (すだちジャム)	牛乳	野菜いため 大学芋 小魚チーズ	ぶた肉 いか	牛乳 小魚チーズ	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	パン ジャム さつま芋 さとう 水あめ	米油 ごま	699 857	24.7 29.9
19	月	ごはん 	牛乳	◎はも天ぷらのすだちふうみ 阿波のめくみ汁 ごまあえ	はも天ぷら 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	すだちかじゅう たまねぎ ごぼう キャベツ	米 さとう さつま芋	米油 ごま	675 783	22.7 25.1
20	火	ごはん (ぶたどん)	牛乳	ぶたどんの具 はるさめのサラダ りんご	ぶた肉 チキンハム	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 さとう はるさめ	米油	654 799	24.6 29.7
21	水	げん米入りごはん	牛乳	きびごのかりかりフライ (幼①小②中③) じゃが芋のそばろ煮 すのもの	きびごのかりかりフライ とりひき肉 さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく えだ豆 きゅうり	米 げん米 さとう じゃが芋	米油	650 786	22.6 27.4
22	木	五目チャーハン	牛乳	鳴門金時入りオムレツ ちゅうかスープ プリン	やきぶた 鳴門金時入りオムレツ ベーコン どうふ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えだ豆 コーン えのきたけ	米 プリン	ごま油	699 822	22.5 26.1
23	金	小型キャラメルパン	牛乳	わかめうどん 大豆とさつま芋とちりめんのおけ煮 みかん	牛肉 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)	にんじん	たまねぎ 生しいたけ みかん	パン キャラメル うどん さつま芋 さとう	米油 ごま	634 816	23.7 29.6
26	月	阿波キューまぜごはん	牛乳	和風サラダ じゃが芋のみそ汁	牛肉 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 きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃが芋	米油 ごま	633 780	24.0 28.8
27	火	ごはん (ひじきのつくだ煮)	牛乳	サーモンタルトフライ 切り干しだいごんの卵とじ チンゲンサイのごますあえ	サーモンタルトフライ さつまあげ 卵	牛乳 ひじきの つくだ煮	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	切り干しだいごん もやし	米 さとう	米油 ごま	686 811	25.2 28.9
28	水	ごはん	牛乳	はっぽうさい ポークしゅうまい(幼①小②中③) りんごゼリー	ぶた肉 いか えび うずら卵 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 はくさい たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 でんぶん りんごゼリー	米油 ごま油	672 835	27.8 34.5
29	木	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 どうふ 油あげ	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	しょうが だいごん ごぼう こんにやく みかん	米 でんぶん さとう さつま芋	米油 ごま油	676 825	27.3 33.2
30	金	小型コッパパン	牛乳	スパゲティミートソース れんこんとハムのサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 レンズ豆 ポークハム	牛乳	にんじん ピーマン トマトビュレ	にんにく たまねぎ れんこん えだ豆	パン スパゲティ	米油 ごまドレッシング	672 867	27.7 35.0

◎印の献立は、補助事業を活用し県内産の魚を使用します。※10月より新米に変わります。  
※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、ねぎ、れんこん

基準	小学生 中学年	21~ 33
	中学生	27~ 42

# 2020年 11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		さいら	おもにエネルギーのもととなる	上段小学校 中学生 下段中学生	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・さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん白質 g
2	月	きのこごはん	牛乳	あじのなんばんづけ さつま汁	とり肉 あじ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しめじ えのきたけ こんにゃく えだ豆	米 さとう さつま芋	米油 ごま油	678 804	29.6 33.4
4	水	ごはん (せとふうみふりかけ)	牛乳	とうふのちゅうかふう煮 ほうれんそうのナムル りんご	とうふ ぶた肉 えび ポークハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	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 りんご	米 さとう でんぶ	米油 ごま油 ごま	644 779	28.1 34.4
5	木	ごはん	牛乳	ちくぜん煮 切り干しだいごんのツナあえ お米deみかんのタルト	とり肉 シーチキン	牛乳	にんじん さいやいんげん こまつな	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく 切り干しだいごん キャベツ	米 さとう タルト	米油 ごま	643 758	22.7 26.9
6	金	パンブキンパン	牛乳	ポークビーンズ フルーツのヨーグルトあえ	ぶた肉 大豆 きんとき豆 うずら卵	牛乳	かぼちゃ にんじん ビーマン トマトピューレ	たまねぎ えだ豆 みかん パイン もも	パン さとう じゃが芋	バター	675 847	26.3 31.9
9	月	ごはん (ポークカレー)	牛乳	ポークカレーの具 かいそうサラダ チーズ	ぶた肉	牛乳	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 きゅうり キャベツ コーン	米 じゃが芋	米油 カレールウ	697 819	24.7 28.7
10	火	げん米入り 鳴門わかめごはん	牛乳	はんぺんのもみじあげ なめこ汁 ごまあえ 黒糖ビーンズ(中のみ)	はんぺん 卵 とうふ 油あげ みそ 黒糖ビーンズ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	だいごん なめこ キャベツ	米 げん米 こむぎこ でんぶ さとう	米油 ごま	652 790	22.6 27.8
11	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 ヨーグルト	牛肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ れんこん しょうが キャベツ すだちかじゅう	米 さとう	米油	679 823	25.7 30.6
12	木	ごはん	牛乳	ぶた肉と大豆のちゅうか煮 あげぎょうざ(幼①小②中③) りんご	ぶた肉 大豆 うずら卵 ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ 干しいたけ りんご	米 さとう でんぶ	米油 ごま油	696 865	27.6 33.9
13	金	コッパパン	牛乳	さつま芋のクリーム煮 だいごんのサラダ みかん	とり肉 シーチキン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいごん きゅうり みかん	パン さつま芋	ベシヤメルソース 生クリーム 米油 ごまドレッシング	676 846	25.4 31.4
16	月	徳島野菜チャーハン	牛乳	チキンナゲット(幼①小②中③) わかめスープ プリン	ぶた肉 卵 とうふ チキンナゲット	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	れんこん たまねぎ えだ豆 干しいたけ	米 プリン	米油	651 785	23.9 29.6
17	火	ごはん	牛乳	すきやき ◎はものからあげ きゅうりのすのもの	牛肉 やきどうふ はものからあげ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい こんにゃく だいごん 生しいたけ きゅうり すだちかじゅう	米 さとう ふ	米油	675 819	29.6 36.2
18	水	ごはん	牛乳	とり肉とさつま芋のあげ煮 ミモザあえ りんご	とり肉 卵	牛乳	にんじん さいやいんげん ほうれんそう	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ りんご	米 でんぶ さつま芋 さとう はるさめ	米油	670 819	22.3 26.8
19	木	ごはん(★徳島限定 フィッシュカツどん) 	牛乳	徳島限定フィッシュカツどんの具 こまつなとれんこんのごまあえ みかん	フィッシュカツ 卵	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ 生しいたけ れんこん もやし みかん	米 さとう	ごま	636 759	22.6 27.0
20	金	丸型きりこみパン (ハンバーガー)	牛乳	ハンバーグ ボイル野菜 ミニトマトチャップ ポテトスープ	ハンバーグ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	パン じゃが芋	米油	613 766	27.6 34.4
24	火	ナン (ドライカレー)	牛乳	ドライカレーの具 かき玉スープ ココアワッフル	ぶたひき肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳	にんじん ビーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ	ナン ココアワッフル	米油 カレールウ	654 807	26.6 33.1
25	水	ごはん	牛乳	肉じゃが さんまのかんろ煮 こまつなのしょうが煮	ぶた肉 さつまあげ さんまのかんろ煮	牛乳	にんじん さいやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし しょうが	米 じゃが芋 さとう	米油	695 815	25.8 29.5
26	木	ごはん (キャロレンジャー どん)	牛乳	キャロレンジャーどんの具 ささみライスあげ とうふとはくさいのみそ汁	ささみライスあげ とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ わかめ	れんこん はくさい えのきたけ	米 さとう	米油 ごま	650 769	30.4 35.9
27	金	小型りんごパン	牛乳	血うどん こまつなまんじゅう(幼小①中②) みかん	ぶた肉 えび いか こまつなまんじゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ドライアップル にんにく しょうが たまねぎ はくさい 干しいたけ みかん	パン さとう 血うどん ごま油 でんぶ	米油	681 856	26.6 34.3
30	月	ごはん (三色どんぶり)	牛乳	三色どんぶりの具 ふしめん汁 ワインゼリー	牛ひき肉 ぶたひき肉 卵	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	しょうが えのきたけ	米 さとう ふしめん ワインゼリー	米油	707 847	25.1 29.9

★印は、優秀作品に選ばれた給食採用メニューです。  
 ◎印の献立は、補助事業を活用し県内産の魚を使用します。  
 ※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

この月 今月の地場産物  
 板野町産の米、ねぎ、れんこん

小学生	21~
中学生	33
中学生	27~
中学生	42

# 2020年 12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	きいろ	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
1	火	ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ そくせきつけ けんちん煮	さば みそ とうふ 油あげ	牛乳 塩こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく	米 さとう さと芋	ごま ごま油	671 792	28.3 33.2
2	水	カレーピラフ	牛乳	星型ポテト(幼小②中③) ワンタンスープ りんごのタルト	ぶた肉 ワンタン	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ グリンピース コーン	米 星型ポテト りんごのタルト	バター 米油	679 801	20.9 24.6
3	木	ごはん	牛乳	マーボーれんこん 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 こまつな	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	米油 ごま油 ごま	672 795	24.5 29.0
4	金	小型コッパン (ラ・フランスジャム)	牛乳	スパゲティナポリタン かいそうサラダカニかまぞえ ピピチーズ(幼小①中③)	ベーコン ぶた肉 カニかま	牛乳 ひじき わかめ こんぶ チーズ	にんじん トマト ビーマン トマトビュレ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	パン ラ・フランスジャム スパゲティ	米油	637 827	26.7 33.7
7	月	ごはん (こうなごのつくだ煮)	牛乳	ぶた肉とだいこんのうま煮 シャッキリごまずあえ りんご	ぶた肉 さつまあげ	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 しょうが 干しいたけ れんこん もやし りんご	米 さとう	ごま油 ごま	656 770	26.4 31.0
8	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー はるまきフライ きゅうりのかおりづけ	ぶた肉 はるまきフライ	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 きゅうり	米 さとう	米油 ごま油	687 820	24.2 28.7
9	水	鳴門わかめごはん	牛乳	じゃが芋のそぼろ煮 やしやしやも(幼小①中②) ごまドレッシングあえ	とりひき肉 さつまあげ しやしやも 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ こんにゃく えだ豆 キャベツ	米 さとう	米油 ごま じゃが芋	688 837	25.9 33.0
10	木	ごはん	牛乳	とり肉のごまふうみ こまつなの土佐あえ さつま芋のみそ汁	とり肉 花かつお とうふ 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しょうが はくさい だいこん たまねぎ	米 さとう さつま芋	でんぶ ごま	677 813	30.4 37.1
11	金	キャロットパン	牛乳	ハンバーグきのこソースがけ ポトフ オレンジ	ハンバーグ ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん かぶの葉	ドライキャロット しめじ えのきたけ たまねぎ キャベツ かぶ グリンピース オレンジ	パン さとう	バター じゃが芋	695 870	27.5 34.0
14	月	ごはん	牛乳	とり肉とこんにゃくのみそ煮 さつま芋の天ぷら すのもの	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	こんにゃく たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり すだちかじゅう	米 さとう	米油 さつま芋	686 807	25.2 30.2
15	火	ごはん (田園キーマカレー)	牛乳	田園キーマカレーの具 ほうれんそう入りオムレツ フルーツのゼリーあえ	牛ひき肉 ぶたひき肉 こうやどうふ ほうれんそう入りオムレツ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ れんこん えだ豆 みかん パイン もも	米 いちごゼリー	カレールウ 米油	684 801	21.5 24.5
16	水	キムチチャーハン	牛乳	コンソメスープ フライビーンズ ヨーグルト	ぶた肉 ベーコン 大豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	ピーマン にら こまつな にんじん	はくさいキムチ はくさい にんにく たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶ	じゃが芋 ごま油 ごま 米油	690 828	27.1 32.1
17	木	ごはん	牛乳	さわらのあまずあんかけ ちゃんこなべ みかん	さわら とり肉 ぶた肉 やきどうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり はくさい だいこん えのきたけ みかん	米 さとう	米油	688 804	32.4 38.3
18	金	コッパン (すだちジャム) 	牛乳	板野町産プロックリーの クリーム煮 かぶらのサラダ	とり肉 白いんげん豆 シーチキン	牛乳	プロックリー にんじん かぶの葉	たまねぎ しめじ かぶ レモンかじゅう	パン すだちジャム	生クリーム 米油 マヨネーズ ごまドレッシング	668 825	26.3 32.6
21	月	ごはん	牛乳	◎ぶりのフライ かぼちゃのいとこ煮 とうふとわかめのみそ汁 はちみつゆずゼリー	ぶりのフライ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん こまつな ねぎ	たいこん えのきたけ	米 あずき さとう はちみつゆずゼリー	米油	698 818	25.5 30.4
22	火	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) 五目スープ	牛肉 卵 ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし たまねぎ キャベツ たけのこ 生しいたけ	米 さとう はるさめ	ごま油 ごま 米油	699 839	25.0 30.2
23	水	ごはん	牛乳	れんこんのいため煮 メルルーサのすだちふうみ ごまあえ りんご	とり肉 さつまあげ メルルーサ	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん こんにゃく えだ豆 すだちかじゅう はくさい りんご	米 さとう	米油 ごま	664 801	27.5 34.5
24	木	ごはん (ちゅうかどんぶり)	牛乳	ちゅうかどんぶりの具 野菜チヂミ(ぼんずしょうゆ) みかん	ぶた肉 えび いか 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 はくさい たけのこ 干しいたけ みかん	米 さとう	米油 ごま油 野菜チヂミ	696 792	27.7 32.7
25	金	小型コッパン	牛乳	とり肉のワイン煮 花野菜のサラダ キャベツとベーコンのスープ クリスマスケーキ	とり肉 ベーコン	牛乳	プロックリー にんじん	カリフラワー コーン たまねぎ キャベツ セロリ	パン でんぶ さとう チョコケーキ	米油 ドレッシング	678 839	29.3 36.8

◎印の献立は、補助事業を活用し県内産の魚を使用します。  
 ※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**


 板野町内産の米、ねぎ、れんこん  
 プロックリー、トマト

基準	小学生	21~
	中学生	33
	中学生	27~ 42

# 2021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			
			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		さいり	おもにエネルギーのものとなる	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	木	なめし	牛乳	さわらのさいぎょうやき こはくなます ★すまし汁 ★みかんクレープ	さわらのさいぎょうやき とうふ なたと	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ゆずかじゅう えのきたけ たまねぎ	米 さとう みかんクレープ		678 786	26.6 32.7
8	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 オレンジ	ハンバーグ チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	パン 和三盆糖 さとう じゃが芋	米油 バター ノンエッグ マヨネーズ	710 875	25.3 28.8
12	火	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	ブロッコリー にんじん ねぎ	れんこん すだちかじゅう たまねぎ ごぼう えのきたけ	米 米粉 さつま芋 さとう	米油	672 804	26.1 31.5
13	水	ごはん (いたのすけ)	牛乳	えびしゅうまい(幼①小②中③) ★やき肉ふう ★りんご	えびしゅうまい 牛肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく きゅうりづけ りんご	米	米油 ごま	681 821	24.5 29.9
14	木	ごはん (★キムチどんぶり)	牛乳	キムチどんぶりの具 ばんさんすう ★ヨーグルト	ぶた肉 チキンハム 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが はくさいキムチ 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	711 830	28.2 33.1
15	金	★小型キャラメルパン	牛乳	きびなごのかりかりフライ (幼①小②中③) ★五目うどん れんこんのシャキシャキあえ ★みかん	きびなごの かりかりフライ とり肉 やき板 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ れんこん コーン えだ豆 みかん	パン キャラメル うどん さとう	米油 ごま油	631 818	25.9 33.0
18	月	ごはん (★チキンカレー)	牛乳	チキンカレーの具 こまつなとハムのサラダ 小魚アーモンド	とり肉 ポークハム	牛乳 だっしふんにゅう 小魚アーモンド	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 キャベツ きゅうり	米 じゃが芋	米油 カレールウ ドレッシング	684 808	25.4 29.9
19	火	ごはん 	牛乳	★とり肉のねぎソースがらめ ★阿波のめぐみ汁 はりはりづけ	とり肉 油あげ みそ	牛乳 ちりめんぼし	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん 花切りだいこん きゅうり	米 でんぷん さとう さつま芋	米油	690 823	27.9 33.8
20	水	ごはん	牛乳	肉じゃが ★さばの塩やき おひたし スティックチーズ(中のみ)	牛肉 さばの塩やき 花かつお	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにやく はくさい	米 じゃが芋 さとう	米油 ごま	654 809	29.3 36.8
21	木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ チンゲンサイのナムル ★プリン	ぶたひき肉 とうふ みそ 卵	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 でんぷん プリン ごま	米油 ごま油 ごま	709 827	26.6 31.8
22	金	小型コッパパン	牛乳	★やきそば 大豆とさつま芋と ちりめん揚げ煮 ★みかん	ぶた肉 いか さつまあげ 大豆	牛乳 青のり ちりめんぼし 牛乳(あげ煮)	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし みかん	パン めん さつま芋 さとう	米油 ごま	690 882	29.8 37.8
25	月	げん米入りごはん (ひじきのつくだ煮)	牛乳	ゆずみそおでん ごまあえ ★お米deみかんタルト	とり肉 あつあげ うずら卵 みそ	牛乳 ひじきの つくだ煮	にんじん こまつな	だいこん こんにやく ゆずかじゅう キャベツ	米 げん米 さと芋 さとう みかんタルト	ごま	705 810	22.7 26.3
26	火	ごはん (阿波のかきあげどん)	牛乳	阿波のかきあげどんの具 (どんぶりのたれ) ★ふしめん汁 ★りんご	ちくわ 卵 かまぼこ	牛乳 ちりめんぼし わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ りんご	米 さつま芋 こむぎこ でんぷん ふしめん	米油	669 795	19.7 22.8
27	水	★阿波ギュー まぜごはん	牛乳	こまつなのスープ シーチキンあえ	牛肉 ベーコン とうふ シーチキン	牛乳 ちりめんぼし わかめ	にんじん こまつな	しょうが すだちかじゅう たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	米 さとう	米油 ごま	662 815	28.1 34.4
28	木	ごはん (野菜ふりかけ)	牛乳	③すじ青のり入りはもフライ ならあえ どさんこ汁	すじ青のり入りはもフライ 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	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 たまねぎ コーン	米 さとう じゃが芋	米油 ごま バター	676 765	24.9 27.1
29	金	★鳴門金時パン	牛乳	★てりやきチキン 冬野菜のシチュー ★みかん	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ はくさい かぶ カリフラワー みかん	パン さつま芋 さとう	生クリーム	671 846	26.9 34.4

★印は、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牛肉や魚を使用します。

1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。徳島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	21~
	中学生	33
	中学生	27~ 42

こんがつ じほさんまつ  
**今月の地場産物**  
板野町産の米、ねぎ、  
れんこん、ブロッコリー、  
いたのすけ(きゅうりづけ)



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 阿波ギューまぜごはん
- 2位 あげパン
- 3位 わかめごはん
- 4位 ごはん
- 5位 たきこみごはん

## おかずの部

- 1位 からあげ
- 2位 うどん
- 3位 みそ汁
- 4位 ふしめん汁
- // やき魚

## デザート部

- 1位 タルト
- 2位 ケーキ
- 3位 クレープ
- 4位 プリン
- 5位 ゼリー



1~3月の給食にできる  
だけ取り入れます♪  
お楽しみに★

# 2021年 2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 中学生 下段中学生			
日	曜日	主食	牛乳	おかず	あか		みどり		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
					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	魚・肉・たまご・豆・豆腐製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど					
1	月	ごはん (★ハヤシライス)	牛乳	ハヤシライスの具 フルーツムース ミニフィッシュ	牛肉	牛乳	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 もも パイン	米 ソフトゼリー	米油	686 817	22.3 25.8	
2	火	★たきこみごはん	牛乳	いわしのうめ煮 ★じゃが芋のみそ汁 せつぶん豆(小中のみ)	とり肉 油あげ いわしのうめ煮 みそ せつぶん豆	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく えだ豆 たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃが芋	米油	651 801	29.1 36.1	
3	水	ごはん (ふりかけ)	牛乳	すだち ハンパンジーサラダ ★りんご	ぶた肉 うずら卵 ささみ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり りんご	米 でんぶ さとう	米油 ハンパンジー ドレッシング	696 828	27.3 32.7	
4	木	ごはん	牛乳	★さきやき ささみライスあげ きゅうりのかおりづけ	牛肉 ささみライスあげ	牛乳	にんじん	こんにやく ほうさい もやし 京ねぎ きゅうり	米 さとう ふ	米油 ごま油	683 820	31.2 37.9	
5	金	小型コッパン	牛乳	★カレーミートスパゲティ ごぼうサラダ ぼんかん	牛ひき肉 ぶたひき肉 レンズ豆	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ マッシュルーム ごぼう ぼんかん	パン スパゲティ さとう	カレーウ 米油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	649 837	25.6 32.5	
8	月	ごはん (もぐもぐかみなりどん)	牛乳	もぐもぐかみなりどんの具 ★とうふとはくさいのみそ汁 ★青りんごゼリー	大豆 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん えのきたけ だいこん ほうさい	米 だんご さつまいも さとう 青りんごゼリー	米油 ごま	689 809	21.7 25.8	
9	火	チキンライス (オムライス)	牛乳	うすやき卵 チンゲンサイのミルクスープ	うすやき卵 とり肉 ベーコン	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 コーン	米 バター 米油 生クリーム	677 802	24.8 29.1		
10	水	ごはん	牛乳	だいにんのちゅうが煮 あじのなんぼづけ いよかん	ぶた肉 さつまあげ あじ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが たいこん 干しいたけ たまねぎ いよかん	米 さとう でんぶ	米油 ごま油	680 805	28.9 34.3	
12	金	小型コッパン	牛乳	ハート型ハンバーグ こぶき芋 野菜スープ ★チョコタルト	ハンバーグ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ もやし	パン さとう じゃが芋 チョコタルト	米油	653 818	23.0 29.6	
15	月	ごはん (★ポークカレー)	牛乳	ポークカレーの具 こまつなとツナのサラダ ぼんかん	ぶた肉 シーチキン	牛乳	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 キャベツ きゅうり ぼんかん	米 じゃが芋 カレーウ ノンエッグ マヨネーズ	683 815	23.9 28.3		
16	火	ごはん	牛乳	マーボーはくさい ショーロンボー(幼①小②中③) ★りんご	ぶたひき肉 みそ ショーロンボー	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく はくさい たまねぎ たけのこ 干しいたけ りんご	米 さとう でんぶ	米油 ごま油	672 815	21.9 26.1	
17	水	ごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ (幼①小②中③) 大豆入りさんびら チンゲンサイのごまずあえ	ちくわ 卵 ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう たけのこ こんにやく もやし	米 こむぎこ でんぶ さとう	米油 ごま	666 816	24.2 29.8	
18	木	ごはん (ぶたどん)	牛乳	ぶたどんの具 すだちすあえ ★ヨーグルト	ぶた肉	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 すだちかじゅう	米 さとう	米油	685 803	28.0 33.0	
19	金	★小型黒糖パン 	牛乳	★天がらうどん (◎徳島県産えび入りかきあげ) プロッコリーのサラダ	えび入りかきあげ かまぼこ 油あげ チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ プロッコリー	たまねぎ 生しいたけ キャベツ	パン 黒糖 うどん	米油	643 800	28.4 33.1	
22	月	ごはん (のりつくだ煮)	牛乳	五豆 ★サーモンタルフライ ほうれんそうのごまあえ ★チーズ(中のみ)	大豆 とり肉 さつまあげ サーモンタルフライ	牛乳	にんじん にんじん こんぶ チーズ	れんこん こんにやく はくさい	米 さとう	米油 ごま	697 856	26.6 32.9	
24	水	★鳴門わかめごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ ★けんちん汁 そくせきづけ ★いちごのシュークリーム	さわら みそ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	ゆずかじゅう だいこん ごぼう こんにやく キャベツ	米 さとう さと芋 シュークリーム	米油 ごま油	685 808	25.9 32.3	
25	木	ごはん (とくしまビビンバどん)	牛乳	とくしまビビンバどんの具 (肉みそ・卵リナムル) ちゅうかスープ	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ 卵 ベーコン	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	生しいたけ れんこん もやし すだちかじゅう たまねぎ たけのこ えのきたけ	米 さとう はるさめ	米油 ごま油 ごま	692 829	25.3 30.5	
26	金	小型コッパン (りんごジャム)	牛乳	★やきビーフン だいこんサラダ いよかん	ぶた肉 いか えび シーチキン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり いよかん	パン りんごジャム ビーフン	米油 ごま油 ごまドレッシング	636 808	28.5 36.2	

★印は、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

こんげつ しほさんごつ  
**今月の地産物**  
 いたのちゆうさいん この  
 板野町内産の米、ねぎ、  
 れんこん、プロッコリー



基準	小学生 中学生	650 33	21~
	中学生	830 42	27~

# 2021年 3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	おもにエネルギーのもととなる	上段小学生	下段中学生
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・豆・豆腐品など	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
1	月	ごはん (★おやこどんぶり)	牛乳	おやこどんぶりの具 はるさめのサラダ ヨーグルト(中のみ)	とり肉 かまぼこ 卵 チキンハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャバツ	米 さとう はるさめ	米油	632 802	24.9 32.6
2	火	ごはん	牛乳	れんこんのいため煮 メルルーサのすだちふうみ わかめあえ	とり肉 さつまあげ メルルーサ	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん こんにゃく えだ豆	米 さとう でんぷん	米油	646 784	25.9 32.3
3	水	ゆかりごはん	牛乳	あつやき卵 菜の花のおひたし ★ぶた汁 ひなあられ	あつやき卵 ぶた肉 みそ	牛乳	赤しそ にんじん ねぎ 菜の花 こまつな	こぼろ こんにゃく	米 じゃが芋 さとう ひなあられ	ごま油 ごま	674 808	23.1 28.0
4	木	ごはん	牛乳	★はつぼうさい ポークしゅうまい(幼①小②中③) しらぬい	ぶた肉 いか えび 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 はくさい たまねぎ たけのこ 干しいたけ しらぬい	米 さとう でんぷん	米油 ごま油	681 822	26.4 32.1
5	金	小型コッパン	牛乳	★スパゲティナポリタン ブロッコリーのツナあえ	ベーコン ぶた肉 シーチキン	牛乳	にんじん トマト ピーマン トマトビュレ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャバツ	パン スパゲティ	米油 ノンエッグ マヨネーズ	621 804	25.5 31.9
8	月	ごはん (★カツカレー)	牛乳	ポークカレーの具 ヒレカツ かいそうサラダ	ぶた肉 ヒレカツ	牛乳 だっしふんにゅう ひじき こんぶ わかめ	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 きゅうり キャバツ コーン	米 じゃが芋	米油 カレールウ	686 835	22.8 28.7
9	火	ごはん	牛乳	切り干しだいこんの卵とじ やしししゃも(幼①小②中③) こまつなのしょうがずあえ	さつまあげ 卵 ししゃも	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	切り干しだいこん もやし しょうが	米 さとう	米油	662 802	29.9 38.0
10	水	ごはん (れんこんそばろ どんぶり)	牛乳	れんこんそばろどんぶりの具 阿波のめくみ汁	ぶたひき肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん 青じそ こまつな	たまねぎ れんこん しょうが だいこん はくさい	米 さとう さつま芋	米油 ごま	674 803	21.6 25.3
11	木	せきはん	牛乳	★とり肉のからあげ ★こらばくすまし汁 ★いちごのお祝いケーキ	とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ	米 あずき でんぷん いちごのケーキ でんぷん	米油 ごま	671 802	29.5 36.1
12	金	コッパン	牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ	ぶた肉 大豆 うずら卵 チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン こまつな トマトビュレ	たまねぎ えだ豆 キャバツ きゅうり	パン じゃが芋 ドレッシング さとう	米油 バター ドレッシング	653 817	29.6 36.3
15	月	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ こやどうふの卵とじ お祝いすだちゼリー	ハンバーグ こやどうふ 卵 とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ グリーンピース	米 さとう じゃが芋	ごま	725 830	30.4 34.9
16	火	ごはん	牛乳	さわらのチーズベーコンやき キャバツのごまあえ とうふとわかめのみそ汁	さわら ベーコン とうふ 油あげ みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ねぎ	キャバツ もやし たまねぎ ごぼう えのきたけ	米 さとう	ごま	672 814	29.3 37.4
17	水	ごはん	牛乳	じゃがいものそばろ煮 大豆とちりめんのあけ煮	とりひき肉 さつまあげ 大豆	牛乳 ちりめんぼし	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく えだ豆	米 さとう じゃが芋 でんぷん	米油 ごま	690 822	26.0 31.0
18	木	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかふう煮 もやしのナムル	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 でんぷん	米油 ごま油 ごま	674 796	29.4 35.7
19	金	コッパン 	牛乳	板野町産ブロッコリーの クリーム煮 れんこんとハムのサラダ	とり肉 白いんげん豆 ポークハム	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ れんこん えだ豆	パン 生クリーム ごまドレッシング	米油 生クリーム	646 807	26.1 32.3
22	月	ごはん	牛乳	とり肉とこんにゃくのみそ煮 ごまドレッシングあえ	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	こんにゃく たけのこ グリーンピース キャバツ	米 さとう	米油 ごま	655 779	24.5 29.2
23	火	カレーピラフ	牛乳	ポテトスープ フルーツのゼリーあえ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース えのきたけ みかん パイン もも	米 じゃが芋 ももゼリー	バター 米油	631 771	24.5 29.8

★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 じほさんがつ  
今月の地場産物

いたのちょうないさん こめ  
板野町内産の米、ねぎ、れんこん、にんじん、トマト、ブロッコリー

