

2015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 〔小学校 3・4年生〕	
				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
8	水	ごはん	牛乳	チキンカレー ゼリーあえ	とり肉	牛乳 だっしふんにゆう	にんじん	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 みかん パイン もも	米 じゃがいも ゼリー	米油 カレールウ	688	20.6
9	木	ごはん	牛乳	さんまのかんろに 具だくさんのみそ汁 そくせきづけ	さんまのかんろに とうふ みそ	牛乳 わかめ しおこんぶ	にんじん	ごぼう えのきたけ キャベツ きゅうり しょうが	米 さつまいも		674	24.7
10	金	小型コッペパン	牛乳	焼きそば フライピーンズ	ぶた肉 いか えび さつまあげ だいず	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	小型コッペパン ちゅうかめん でんぶん さとう	米油	662	28.6
13	月	ごはん	牛乳	ちゅうかどんぶり ポークしゅうまい	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	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい 干しいたけ	米 さとう でんぶん	米油	633	29.0
14	火	ごはん	牛乳	やきししゃも ごもく煮 プリン	ししゃも とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう さやいんげん こんにやく	米 じゃがいも さとう プリン		672	24.6
15	水	なるとわかめごはん	牛乳	やさいソテー 白花豆コロッケ	ぶた肉 いか みそ 白花コロッケ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ すりおろしりんご にんにく	米 さとう	ごま油 米油 ごま	741	26.1
16	木	ごはん	牛乳	たけのこのうまに シーチキンあえ	牛肉 ちくわ あつあげ シーチキン	牛乳	にんじん	たけのこ こんにやく さやいんげん キャベツ きゅうり レモンかじゅう	米 さとう		649	26.7
17	金	丸型切込みパン (レインボウドレッシング)	牛乳	セルフサラダバーガー 〔サラダステーキ ボイル野菜 キャロットスープ〕	サラダステーキ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	丸型切込みパン レインボウドレッシング ベシャメルソース 生クリーム		694	23.9
20	月	ごはん	牛乳	マーボーとうふ すのもの ヨーグルト	ぶたひき肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ ゆずかじゅう	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	671	24.7
21	火	カレーピラフ	牛乳	ワンタンスープ かわちばんかん	牛ひき肉 なめらかワンタン	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン グリンピース はくさい かわちばんかん	米	バター 米油	649	21.6
22	水	ごはん (ふりかけ)	牛乳	ごもくきんぴら こいわしの天ぷら	とり肉 だいず さつまあげ こいわしの天ぷら	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ グリンピース こんにやく	米 さとう	ごま 米油	687	25.0
23	木	ごはん	牛乳	ビッグ肉だんご わかたけ汁 はるさめのサラダ	にくだんご とうふ チキンハム	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たけのこ えのきたけ キャベツ	米 はるさめ さとう		614	21.9
24	金	コッペパン	牛乳	ささみのすだちソースかけ やさいのスープに	ささみ ベーコン 貝ばしら	牛乳	にんじん	しょうが すだちかじゅう たまねぎ キャベツ セロリ えだまめ	コッペパン でんぶん さとう じゃがいも	米油	680	36.7
27	月	麦ごはん	牛乳	肉じゃが やさいのすだちすあえ おさつスティック	ぶた肉 さつまあげ ちりめんぼし	牛乳 ちりめんぼし	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 おしむぎ じゃがいも さとう おさつスティック	米油	634	20.8
28	火	ごはん	牛乳	やきさわら こまつなのごまあえ とうふとわかめのみそしる	さわら とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま	605	27.9
30	水	ごはん	牛乳	ぶたどん えだまめサラダ ビビチーズ(中)	ぶた肉	牛乳 チーズ(中)	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり えだまめ	米 さとう	パン・バター・ドレッシング	634	25.5
※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									給食回数	平均	662	25.5
									16回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

2015年

5月分献立予定表

こ ん だ て め い				ざ い ょ う め い							栄養価 小学校 3・4年生	
				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
1	金	小型コッペパン	牛乳	スパゲティミートソースあえ 海そうサラダ(青じそドレッシング) たいやき	牛ひき肉 レンズ豆	牛乳 ひじき くわかめ こんぶ	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン スパゲティ たいやき	米油	642	24.7
7	木	ポークカレーライス (ふくじんづけ)	牛乳	フルーツミックス	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゆう	にんじん	しょうが にんにく グリンピース たまねぎ すりおろしりんご みかん パイン もも ふくじんづけ	米 じゃがいも ナタデココ	米油	737	20.6
8	金	揚げパン	牛乳	にこみハンバーグ ばんさんすう	ハンバーグ チキンハム	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし	パン グラニューとう マロニー さとう	米油 ごま油	718	20.1
11	月	ごはん	牛乳	さばのみそに ごますあえ ふしめん汁 ヨーグルト(中)	さばのみそに 油あげ なんとまき さつまあげ	牛乳 わかめ ヨーグルト(中)	にんじん ねぎ チンゲンサイ	えのきたけ もやし	米 ふしめん さとう	ごま	670	27.5
12	火	チキンライス	牛乳	ほうれんそう入りグラタン アスパラとツナのサラダ (ごまドレッシング)	とり肉 ほうれんそう入りグラタン シーチキン	牛乳	にんじん トマトピューレ グリーンアスパラ	たまねぎ コーン えだまめ キャベツ	米	米油 バター ごまドレッシング	627	24.5
13	水	ごはん	牛乳	やき魚(ます)(すだちパック) うまに いたのすけ(きゅうりづけ)	ます ぶた肉 キャロットがんとどき	牛乳	にんじん さやいんげん	すだちす こんにやく しょうが たまねぎ たけのこ いたのすけ	米 じゃがいも さとう	米油 ごま	704	33.9
14	木	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに だいずとちりめんのあげに オレンジ	とりひき肉 うずら卵 だいず	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 たまねぎ オレンジ	米 じゃがいも さとう でんぶん	米油 ごま	724	27.3
15	金	コッペパン (メープルジャム)	牛乳	とり肉のすだちふうみ フレンチサラダ ポテトスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが すだちす キャベツ きゅうり パイン たまねぎ コーン	パン メープルジャム さとう でんぶん じゃがいも	米油	705	30.3
18	月	ハヤシライス	牛乳	カニかま入りサラダ チキンソーセージ	牛肉 カニかまぼこ チキンソーセージ	牛乳 だっしふんにゆう わかめ ちりめんぼし	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース しめじ きゅうり きりぼしだいこん すだちす	米 じゃがいも さとう	米油 ごま油	681	25.4
19	火	ごはん	牛乳	アジフライ ポイルやさい(マヨ&ソース) みそ汁	あじフライ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 じゃがいも	米油 マヨ&ソース	731	27.2
20	水	ごはん	牛乳	やき肉ふういため けんちん汁	ぶた肉 牛肉 みそ とうふ 油あげ	牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく だいこん ごぼう こんにやく	米 さとう	米油 ごま	711	30.6
21	木	ごはん (ひじきつくだに)	牛乳	とうふのちゅうかふうに ちゅうかふうあえもの ベリーゼリー	ぶた肉 えび とうふ みそ	牛乳 ひじきつくだに	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ グリンピース もやし	米 さとう ベリーゼリー	米油 ごま油 ごま	646	24.3
22	金	こくとうパン	牛乳	とり肉ときのこのクリームに コールスローサラダ(フレンチ ドレッシング)かわちばんかん	とり肉 チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり かわちばんかん	パン くるごとう じゃがいも	バター 生クリーム フレンチドレッシング	713	26.4
25	月	ごはん	牛乳	ぶた肉とこんにやくのもの すだち風味のすのもの レアチーズいちご	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 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 キャベツ コーン すだちす	米 じゃがいも さとう	米油	661	22.9
26	火	ごはん	牛乳	ししやものいそべフリッター ごまあえ みそ汁	ししやもフリッター とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	米 さとう ごま	米油	749	27.9
27	水	ピビンバ	牛乳	ちゅうかスープ	ぶたひき肉 牛ひき肉 みそ ささみ きんしたまご ベーコンとうふ	牛乳 ちりめんぼし	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり コーン たまねぎ	米 さとう	米油 ごま ごま油	652	25.7
28	木	ごはん	牛乳	こうやどうふのたまごとしに やさいのツナ和え	とり肉 たまご こうやどうふ シーチキン	牛乳 くわかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース ほししいたけ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	米 さとう	米油	637	26.4
29	金	小型コッペパン	牛乳	やきビーフン えだまめ フルーツムース	ぶた肉 えび いか	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ もも みかん パイン	パン ビーフン	米油 ごま油	638	28.8
※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。									給食回数	平均	686	26.3
※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。									18回	小学校3・4 年生基準	640	24.0
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												

2015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 （小学校 3・4年生）	
				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		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	
1	月	ごはん	牛乳	ぶたロース肉のみそふうみ ひじきソテー すまし汁	ぶたロース肉 みそ 油あげ さつまあげ とうふ なたまき	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう	米 こむぎこ さとう	米油 ごま	834 (中)	34.3 (中)	
2	火	ごはん (おかかふりかけ)	牛乳	こあじの青じそふうみ(幼・小 1,2年;1個、小3～;2個) いりどうふ	こあじのてんぶら とうふ とりひき肉 なたまき	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 たけのこ グリーンピース	米 さとう	米油	713	30.2	
3	水	ごはん	牛乳	あつあげのちゅうかに ポークしゅうまい(幼1・小2・ 中3) こざかなチーズ	あつあげ とり肉 むきえび ポークしゅうまい	牛乳 こざかなチーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ おろししょうが	米 さとう	米油 ごま油 でんぶん	712	27.4	
4	木	ツナそぼろどんぶり	牛乳	みそ汁 するめカムちゃん	シーチキン たまご 油あげ みそ するめ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	おろししょうが たまねぎ しめじ	米 さとう	米油 じゃがいも	733	32.9	
5	金	丸形切り込みパン	牛乳	セルフチーズバーガー ハンバーグ・ゆでやさ い [スライスチー ーズ コーンスープ]	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	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 さとう	米油	765	25.2	
8	月	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソースがらめ わかめスープ 花ぎりだいこんのすのもの	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	おろししょうが 干しいたけ たまねぎ 花ぎりだいこん きゅうり	米 てんぶん さとう	米油	647	26.5	
9	火	麦ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ 五目豆 ちゅうかふうすのもの	さわら みそ だいず さつまあげ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ゆずかじゅう ごぼう こんにやく きゅうり	米 おしむぎ さとう	ごま油	677	31.3	
10	水	ナン	牛乳	カレー (はるさめのサラダ(マヨネーズ) ヨーグルト	牛ひき肉 ぶたひき肉 チキンハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	たまねぎ おろししょうが キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも はるさめ	米油 マヨネーズ	665	26.3	
11	木	ごはん (つぼづけ)	牛乳	うまに だいずとちりめんのあげに	とり肉 さつまあげ うずらたまご だいず	牛乳 こんぶ ちりめんぼし	にんじん さやいんげん	にんじん こんにやく おろししょうが つぼづけ	米 さとう じゃがいも でんぶん	米油 ごま油	658	26.3	
12	金	小型コッペパン (チョコペースト)	牛乳	きつねもちうどん ちゅうかサラダ	やきいた とりささみ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ 切り干しだいこん	パン うどん きつねもち さとう チョコペースト ごま	米油 ごま油 ごま	680	23.0	
15	月	ごはん	牛乳	はんぺんのこがねやき 切り干しだいこんのツナあえ 五目スープ アセロラゼリー	はんぺん たまご シーチキン ぶた肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	切り干しだいこん キャベツ おろししょうが はくさい たまねぎ たけのこ	米 こむぎこ さとう ごま アセロラゼリー	ごま	601	20.8	
16	火	あわぎゆーまぜごはん	牛乳	五目あつやきたまご こんさいのみそ汁	牛肉 五目あつやきたまご 油あげ みそ	牛乳 ちりめんぼし わかめ	にんじん ねぎ	おろししょうが だいこん ごぼう こんにやく たまねぎ	米 さとう	米油	620	29.6	
17	水	ごはん (ひじきつくだに)	牛乳	ホイコーロー とうふハンバーグ	ぶた肉 みそ とうふハンバーグ	牛乳 ひじきつくだに	にんじん	おろししょうが おろしにんにく キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 さとう	米油	676	26.0	
18	木	ごはん	牛乳	さんまのかばやきふう すだちすあえ きのこのすまし汁	さんま いか はんぺん	牛乳 ちりめんぼし	にんじん	キャベツ すだちかじゅう きゅうり 干しいたけ えのきたけ かいわれだいこん	米 でんぶん さとう	米油	722	30.2	
19	金	コッペパン (いちごジャム)	牛乳	ポークビーンズ グリーンサラダ	ぶた肉 ベーコン だいず ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト トマトピューレ グリーンアスパラ	おろしにんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも いちごジャム	米油 生クリーム	678	26.4	
22	月	麦ごはん	牛乳	いかとあつあげのにも きゅうりとわかめのすのもの プリン	いか あつあげ さつまあげ とり肉	牛乳 わかめ ちりめんぼし	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり	米 おしむぎ じゃがいも さとう プリン	米油 プリン	644	23.1	
23	火	ごはん	牛乳	たちうおのフライ(すだちバック) 切り干しだいこんのにも きゅうりの土佐づけ	たちうおフライ さつまあげ 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん	すだちかじゅう 切り干しだいこん きゅうり レモンかじゅう おろししょうが	米 さとう	米油 ごま	698	22.9	
24	水	ごはん	牛乳	とり肉のこうみやき わふうサラダ トマトスープ	とり肉 ベーコン たまご	牛乳	ねぎ にんじん トマト ピーマン	おろしにんにく おろししょうが キャベツ えだまめ	米 さとう	ごま油 じゃがいも	627	28.5	
25	木	なるとわかめごはん	牛乳	肉じゃが さつぱりサラダ (青じそドレッシング)	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース キャベツ きゅうり	米 さとう	米油	610	20.4	
26	金	パインパイン	牛乳	肉団子と野菜のあまずあんかけ えだまめ ハッシュドポテ ト すだちゼリー	肉団子 うずらたまご	牛乳	にんじん	パイン たまねぎ 干しいたけ たけのこ グリーンピース えだまめ	パン でんぶん さとう ハッシュドポテ ト すだちゼリー	米油	731	28.0	
29	月	シーフードカレーライ ス	牛乳	フルーツあんぱんにん	いか むきえび かいりばしら	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース おろしりんご もも パイン みかん	米 じゃがいも さとう あんぱんにゼリー	米油	725	25.2	
30	金	ごはん	牛乳	いわしのうめに やさいのごまあえ みそ汁	いわしのうめに 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま	665	27.4	
※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									給食回数	平均	678	26.5	
									22回	小学校3・4 年生基準	640	24.0	

2015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 小学校 3・4年生	
				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	水	牛どん	牛乳	かぼちやのフライ シーチキンあえ	牛肉 シーチキン	牛乳	にんじん ねぎ かぼちや	玉ねぎ こんにやく 干しいたけ きゅうり キャベツ レモン汁	米 さとう	米油 ごま	704	23.1
2	木	麦ごはん (こうなごのつくだに)	牛乳	ぶた肉とあつあげのみそに キャベツのすだちすあえ ヨーグルト	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 こうなごのつくだに ヨーグルト	にんじん	たけのこ こんにやく グリーンピース きゅうり キャベツ すだちす	米 おしむぎ じゃがいも さとう	米油	701	26.7
3	金	切り込みコッペパン (中のみ;ケチ&マ スタード)	牛乳	セルフホットドッグ 〔チキンソーセージ やさいソテー ちゅうかスープ とうもろこし〕	チキンソーセージ ベーコン とり肉	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ 玉ねぎ こんにやくかんてん はくさい きくらげ とうもろこし	パン	米油	613	26.3
6	月	うめちりごはん	牛乳	ぶたキャベ えびしゅうまい (幼1・小2・中 3) パイン	ぶた肉 みそ えびしゅうまい	牛乳 ちりめんぼし	にんじん ピーマン	うめぼし キャベツ おろししょうが すりおろしりんご パイン	米	米油 ごま	707	26.1
7	火	ごはん	牛乳	さわらのすだちふうみ こまつなともやしのこまあえ そうめんじる たなばたゼリー	さわら なるとまき	牛乳 ちりめんぼし わかめ	こまつな にんじん	すだちす もやし えのきたけ オクラ	米 でんぶん さとう そうめん たなばたゼリー	ごま	656	28.8
8	水	ごはん	牛乳	かぼちやのそばろに おさかなナゲツ(幼・小1:中 2) はりはりづけ	とりひき肉 あつあげ ちくわ おさかなナゲツ	牛乳 ちりめんぼし	かぼちや さやいんげん	玉ねぎ こんにやく 花切りだいこん きゅうり	米 さとう	米油	653	24.9
9	木	ごはん	牛乳	ビッグにくだんご(幼～小2年1個、 小3～2個) やさいとわかめのサラ ダ みそしる まんでんたいず	にくだんご チキンハム みそ 油あげ だいいず	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	米 じゃがいも	ごま	644	23.0
10	金	小型パンブキンパ ン	牛乳	スパゲティナポリタン シーフードサラダ(青じそドレ ッシング) ビビピチーズ(中のみ)	ぶた肉 ベーコン いか むきえび	牛乳 海藻ミックス チーズ(中)	かぼちや にんじん チンゲンサイ トマト グリーンアスパラ	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン スパゲティ	米油	604	26.8
13	月	キムチチャーハン	牛乳	中かふうコーンスープ うめふうみ白玉	ぶた肉 とうふ 卵	牛乳	ピーマン ねぎ パセリ にんじん	はくさいキムチ はくさい おろしにんにく しめじ コーン みかん パイン オレンジジュース	米 さとう でんぶん ゼリー ナタデココ 白玉だんご	ごま油	669	24.9
14	火	麦ごはん	牛乳	きすのフライ(幼～小2年1個、小3 ～2個) みそしる チンゲンサイ のこまずあえ ココアワッフル	きす とうふ 油あげ みそ さつまあげ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ もやし	米 おおむぎ じゃがいも ココアワッフル	米油 ごま	675	23.1
15	水	夏野菜入りカレー ライス	牛乳	シーチキンとコーンのサラダ にゅうさんきんいんりょう	ぶた肉 シーチキン	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん かぼちや	おろしにんにく おろししょうが なす すりおろしりんご 玉ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	米 じゃがいも	米油	720	26.1
16	木	なるとわかめごはん	牛乳	中かふうからあげ ごぼうサラダ トマトスープ	とり肉 ベーコン 卵	牛乳	パセリ にんじん ピーマン トマト	おろししょうが レモン汁 おろしにんにく ごぼう コーン たまねぎ キャベツ	米 でんぶん こむぎこ じゃがいも	ごま油 米油 ごま	735	29.6
17	金	コッペパン (マーマレード)	牛乳	牛肉とピーマンのせん切りいため オムレツ えだまめ	牛肉 オムレツ	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ おろししょうが えだまめ	パン さとう マーマレード	米油	687	26.7

※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。
※米コッペパンには、徳島県産の米粉が11%含まれています。

きゅうしよく

給食メニューより

トマトスープ

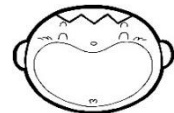
(7月16日 実施予定)

ざいりょう にんぶん
材料 (4人分)

ベーコン	50g
たま 玉ねぎ	100g
じゃが芋	80g
ピーマン	20g
かんじゆく 完熟トマト	80g
たまご	60g
コンソメ	5g
うすぢ 薄口しょうゆ	4g
しお 塩・こしょう	少々
みず 水	500cc

【作り方】

- ① たま 玉ねぎとピーマンは、せん きり 切りにする。
- ② じゃが芋は角に切る。
- ③ トマトは、1cmくらいの角切りにする。
- ④ ベーコン(スライス)は1cm幅に切る。
- ⑤ ベーコンと玉ねぎを炒め、湯を入れ、
ちょうみりょうくわ 調味料を加える。
- ⑥ じゃが芋を入れ、ほぼ火が通ると、トマト
とピーマンを入れて加熱する。
- ⑦ ふた たわ と たまごい
再び、沸いてくると、溶き卵を入れる。
- ⑧ あじ かくにん しょうか
味を確認し、消火する。

こんげつ
今月の
じばさんぶつ
地場産物

いただきます

いたのちようさん こめ
板野町産の米(キヌヒカリ)、オクラえだまめ しょう
なす、トマト、枝豆を使用します。

なつ やさい すいぶん おお ふく
夏野菜には、水分やビタミンが多く含まれ、
なつ あつ ま げんき からだ
夏の暑さに負けない元気な体をつくります。

2015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 小学校 3・4年生		
				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 る			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	火	夏やさい入りカレーラ イス (ふくじんづけ)	牛乳	ナタデココ入りフルーツミックス	牛肉	牛乳 だっしふんにゆう	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ なす えだまめ りんご ふくしんづけ みかん パイン はくとう	米 じゃがいも ナタデココ ミックスゼリー	米油 カレールウ	737	21.0	
2	水	ごはん	牛乳	さんまのかんろに やさいのすだちすあえ みそ汁 プリン	さんまのかんろに いか 油あげ みそ	牛乳 ちりめんぼし わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり すだちかじゅう たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも プリン		708	29.5	
3	木	なるとわかめごはん	牛乳	うまに ちゅうかふうあえもの にゅうさんきんにんりょう	ぶた肉 キャロットがんとどき	牛乳 にゅうさんきんにんりょう	にんじん ねぎ さやいんげん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ こんにやく たけのこ もやし	米 じゃがいも さとう	米油 ごま ごま油	682	27.2	
4	金	わさんぼんあげパン	牛乳	にこみきのこハンバーグ ツナ入りサラダ ぶどう	ハンバーグ シーチキン ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり ぶどう	パン わさんぼんとう さとう	米油	741	23.1	
7	月	オムライス	牛乳	うすやきたまご キャベツとベーコンのスープ えだまめ	とり肉 むきえび うすやきたまご ベーコン いんげんまめ	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ セロリ えだまめ	米 じゃがいも	米油 バター	691	29.0	
8	火	麦ごはん	牛乳	とり肉のさつぱりに かぼちゃフライ こんさいのみそ汁	とり肉 油あげ みそ	牛乳	かぼちゃフライ ねぎ にんじん	にんにく しょうが こんにやく だいこん ごぼう たまねぎ	米 押し麦 さとう	米油	657	32.6	
9	水	ごはん (ふりかけ)	牛乳	やきにくふういため えびのすいしょうつつみむし (幼、1・2年;1個、3年～;2 個) なし	牛肉 ぶた肉 みそ えびのすいしょうつつみ	牛乳	ピーマン	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく なし	米 さとう	米油 ごま	757	29.2	
10	木	ごはん	牛乳	さけの塩やき すだち ごもくまめ そくせきづけ やさいジュース	さけ とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん さやいんげん	すだちかじゅう ごぼう こんにやく キャベツ きゅうり しょうが やさいジュース	米 さとう		643	32.6	
11	金	丸型切りこみパン	牛乳	セルフえびカツバーガー えびカツ・ゆでやさい マヨ&ソース レタスとたまごのスープ チーズ㊥	えびカツ ベーコン たまご いんげんまめ	牛乳 チーズ㊥	にんじん	キャベツ たまねぎ レタス	丸型パン じゃがいも	米油 マヨ&ソース	662	27.4	
14	月	ごはん	牛乳	ぶたロース肉のみそふうみ ひじきソテー すまし汁	ぶた肉 さつまあげ みそ 油あげ とうふ なるとまき	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう	米 さとう こむぎこ	米油 ごま	671	28.7	
15	火	ごはん (のりつくだに)	牛乳	さわらのマヨネーズやき ようふうきんびら ポテトスープ	さわら ベーコン とり肉	牛乳 のりつくだに	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう コーン	米 さとう じゃがいも	米油 マヨネーズ	713	28.8	
16	水	ナン	牛乳	キーマカレー オムレツ マカロニサラダ ブルーベリーのタルト	牛ひき肉 ぶたひき肉 レンズ豆 おからこんにやく オムレツ シーチキン	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす キャベツ	ナン マカロニ タルト ドレッシング	米油 カレールウ	702	25.5	
17	木	ピビンバ	牛乳	ピビンバのぐ(肉・ナムル) 五目スープ ヨーグルト	牛肉 たまご ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが もやし たまねぎ たけのこ こんにやくかんてん 干しいたけ はくさい	米 さとう	米油 ごま油 ごま	708	29.8	
18	金	小型こくとうパン	牛乳	サラダうどん たちうおのマリネ (幼;1、小;2、中3) おさつスティック	たまご かにかまぼこ たちうおのからあげ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ パセリ	きゅうり もやし レタス たまねぎ	パン くらざとう うどん さとう おさつスティック	米油	644	22.6	
24	木	ちゅうかどんぶり	牛乳	ちゅうかどんぶりの具 やきぎょうざ(幼;1、小;2、中; 3) パイン	ぶた肉 いか えび うずらたまご 肉ぎょうざ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	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	米油	644	28.6	
25	金	コッペパン (マーマレード)	牛乳	ボイルウインナー (幼;1、小;2、中;3) スープに お月見ゼリー	ポークウインナー ベーコン かいばしら うずらたまご	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ えだまめ	パン じゃがいも さとう マーマレード お月見ゼリー	米油	736	33.5	
28	月	おやこどんぶり	牛乳	おやこどんぶりのぐ ヒレカツ 切り干しだいこんのすのもの なしゼリー	とり肉 たまご やきいた ヒレカツ かにかまぼこ	牛乳 わかめ ちりめんぼし	にんじん ねぎ	ほしいたけ たまねぎ 切りほしだいこん きゅうり すだちかじゅう	米 さとう なしゼリー	米油 ごま	651	32.1	
29	火	なめしごはん	牛乳	ぶた肉とあつあげのみそに サラダステーキ きゅうりとわかめのすのもの	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 わかめ	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 じゃがいも さとう	米油	631	25.4	
30	水	麦入りごはん	牛乳	とり肉のごまふうみ やさいのアーモンドあえ みそ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ちりめんぼし わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 おしむぎ でんぶん さとう	米油 アーモンド ごま	654	32.0	
※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										給食回数	平均	686	28.3
										19回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

2015年 10月分献立予定表

こ ん だ て め い				ざ い り よ う め い							栄養価 小学校 3・4年生		
				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 ものになる		エネ ル ギ ー kcal
日	曜 日	主 食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	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	木	ごはん (やさいふりかけ)	牛乳	ますの塩やき すだち ひじきのいり煮 ヨーグルト	ます とり肉 あつあげ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん さやいんげん	すだち こんにゃく れんこん	米 さとう	米油	688	31.9	
2	金	小型コッペパン はちみつ&マーガリン	牛乳	ミルクスーブスパゲティ かぼちゃのサラダ ドレッシング ウインナー(幼2・小3・中4)	ベーコン あさり 貝ばしら いか ハム ウインナー	牛乳	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	パン スパゲティ こむぎこ レインボー・ドレッシング	米油 バター	725	28.9	
5	月	ごはん (いたのすけ)	牛乳	さわらのごまみそかけ うま煮 さつまいもと栗のタルト	さわら みそ とり肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん いたのすけ	米 さと芋 さとう タルト	ごま	708	31.1	
6	火	ハヤシライス	牛乳	れんこんのシャキシャキあえ	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 しめじ たまねぎ グリンピース れんこん コーン えだまめ	米 じゃが芋 さとう	米油 ごま油	663	22.3	
7	水	ごはん (のりつくだ煮)	牛乳	ぶたキャベ さつまいもの天ぷら	ぶた肉 たまご	牛乳 のりつくだ煮	ピーマン にんじん	しょうが キャベツ りんご	米 さとう さつま芋 こむぎこ	米油 ごま	717	28.1	
8	木	ごはん	牛乳	切り干しだいこんの煮もの あつやきたまご 中かふうすのもの	とり肉 さつまあげ あつやきたまご	牛乳	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん こんにゃく たけのこ きゅうり	米 さと芋 さとう	米油 ごま油	664	24.0	
9	金	小型チーズパン	牛乳	皿うどん さつま芋とだいずとちりめんのあげに ぶどう	ぶた肉 えび いか だいず	牛乳 クリームチーズ ちりめんぼし	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 干ししいたけ ぶどう	パン 皿うどん さとう でんぶん さつま芋	米油 バター ごま油 ごま	712	27.0	
13	火	なめしごはん	牛乳	とうふの中かふう煮 チンゲンサイのナムル れんにゅう入りブルーベリーゼリー	とうふ ぶた肉 みそ さつまあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ 干ししいたけ グリンピース もやし	米 さとう ゼリー	米油 ごま油 ごま	631	22.5	
14	水	くり入りたきこみこ はん	牛乳	どさんこ汁 こいわしの天ぷら(幼1・小2・中3) すだち	とり肉 油あげ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ こいわし天ぷら	にんじん ねぎ	こんにゃく 干ししいたけ ごぼう えだまめ たまねぎ コーン すだち	米 さとう くり じゃが芋	米油 バター	637	27.4	
15	木	ごはん (ごまこんぶつくだ煮)	牛乳	肉じゃが 切り干しだいこんのすのもの	牛肉 さつまあげ カニかま	牛乳 わかめ ちりめんぼし ごまこんぶつくだ煮	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース きゅうり 切り干しだいこん すだちす	米 さとう じゃが芋	米油 ごま	632	21.1	
16	金	ツナサンド	牛乳	ツナサンドの具(ツナサラダ) コーンスープ 柿	シーチキン インゲン豆ピューレー ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン マッシュルーム 柿	パン	マヨネーズ 米油	744	27.2	
19	月	麦入りごはん	牛乳	さばのみぞれ煮 こまつなのごまあえ 具だくさんのみそ汁	さばのみぞれ煮 とうふ みそ 油あげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう えのきたけ	米 おし麦 さとう さつま芋	ごま	682	27.7	
20	火	ごはん	牛乳	さけのタルタルフライ 五目豆 はりはりづけ	さけのタルタルフライ だいず ひじき とり肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく 切り干しだいこん きゅうり	米 さとう	米油	666	26.1	
21	水	チキンカレーライス (ふくじんづけ)	牛乳	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 りんご たまねぎ グリンピース もも みかん パイン ふくじんづけ	米 じゃが芋 ゼリーのもと	米油 カレールウ	724	21.5	
22	木	さけわかめごはん	牛乳	やさいといかのソテー 白花豆のコロッケ ブルーベリー	ぶた肉 いか みそ 白花豆のコロッケ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく りんご ブルーベリー	米 さとう	米油 ごま	726	26.3	
23	金	黒糖パン	牛乳	エッグミートカップ やさいのスープ煮	ぶたひき肉 たまご ベーコン 貝ばしら	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン えだまめ キャベツ セロリ グリンピース	パン 黒さとう じゃが芋	米油	749	34.6	
26	月	ぶたどん	牛乳	ぶたどんの具 ばんさんすう みかん	ぶた肉 きんしたまご チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり みかん	米 さとう はるさめ	米油 ごま油	661	24.8	
27	火	ごはん (こうなごのつくだ煮)	牛乳	焼きとり ごぼうサラダ かきたま汁 レアチーズ(中)	とり肉 とうふ たまご	牛乳 こうなごのつくだ煮 レアチーズ(中)	ねぎ にんじん	にんにく ごぼう キャベツ コーン えのきたけ	米	中かドレッシング ごま	633	33.3	
28	水	麦入りごはん	牛乳	エビフライ タルタルソース ボイルやさい さつま汁	エビフライ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ	米 おし麦 さつま芋	米油 タルタルソース	684	24.2	
29	木	すしめし	牛乳	てまきずしの具(ツナサラダ、卵 (中のみ2、かにかま、ウイン ナー、たくあん) ふしめん汁	シーチキン たまご カニかま ウインナー なるとまき 油あげ	牛乳 のり わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たくあん	米 さとう ふしめん	マヨネーズ	676	28.0	
30	金	小型りんごパン	牛乳	わふうカレーうどん パンバンジーサラダ ドレッシング かぼちゃのマフィン	ぶた肉 ささみ	牛乳	にんじん	ドライアップル たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	パン さとう かぼちゃマフィン	米油 カレールウ	676	28.6	
※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										給食回数	平均	686	38.7
										21回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

2015年

11月分献立予定表

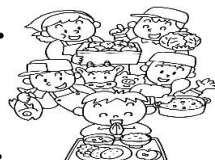
こ ん だ て め い				ざ い り ょ う め い							栄養価 小学校 3・4年生		
				あ か	おもに体をつくるものになる		み ど り	おもに体の調子を整えるものになる		き い ろ	おもにエネルギーの ものになる		エネ ルギ ー kcal
日	曜 日	主 食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも 類・ さとう・菓子	油類			
2	月	ごはん	牛乳	おでん だいずとちりめんのあげ煮	とり肉 さつまあげ ちくわ うずら卵 だいず	牛乳 ちりめんぼし	にんじん	だいこん こんにやく しょうが	米 さとう じゃが芋	米油 ごま	622	24.2	
4	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごまあえ きのこのすまし汁 ヨーグルト	さばのみそ煮 はんぺん	牛乳 ちりめんぼし ヨーグルト	こまつな にんじん	れんこん もやし ほししいたけ えのきたけ かいわれだいこん	米 さとう	ごま	674	28.2	
5	木	いりこなめしごはん	牛乳	こうやどうふの卵とじ煮 切りほしだいこんのツナあえ	とり肉 こうやどうふ 卵 シーチキン	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ グリンピース ほししいたけ 切りほしだいこん キャベツ	米 さとう	米油 ごま	641	27.9	
6	金	小型黒糖パン	牛乳	かいせんラーメン やきぎょうざ みかん	ぶた肉 むきえび いか ぎょうざ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい もやし コーン みかん	パン 黒さとう ラーメン		669	26.9	
9	月	えびピラフ	牛乳	子もちししゃものいそべフリッター やさいスープ	むきえび ベーコン 子もちししゃものいそべフリッター ウインナー 卵	牛乳	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ コーン えだまめ もやし	米	バター 米油	656	28.3	
10	火	麦入りごはん (ひじきのつくだ煮)	牛乳	五目煮 さわらのあまずあんかけ	とり肉 さわら	牛乳 ひじきのつくだ煮	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく たまねぎ きゅうり	米 おしむぎ じゃが芋 さとう		672	30.6	
11	水	ごはん	牛乳	とり肉とさつま芋のあげ煮 ごぼうサラダ りんごのゼリー	とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ ごぼう キャベツ コーン	米 さつま芋 でんぶん さとう りんごのゼリー	米油 ごま	747	22.6	
12	木	親子カレーライス (ふくじんづけ)	牛乳	フルーツあんにん	とり肉 うずら卵	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 グリンピース りんご もも みかん パイン ふくじんづけ	米 じゃが芋 さとう	米油 カレールウ	725	21.1	
13	金	セルフチーズバーガー	牛乳	セルフチーズバーガー (ハンバーグ ゆでやさい チーズ) 五目スープ	ハンバーグ ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが こんにやくかんてん ほししいたけ はくさい	パン さとう	米油	648	23.6	
16	月	ごはん	牛乳	とり肉のアーモンドがらめ やさいのすだちすあえ ふしめん汁	とり肉 なるとまき 油あげ	牛乳 ちりめんぼし わかめ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ すだちす えのきたけ	米 でんぶん さとう ふしめん	米油 アーモンド	689	31.6	
17	火	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 ほうれんそうと卵のごまドレッシングあえ	ぶた肉 あつあげ みそ 卵	牛乳 こうなごのつくだ煮	にんじん ほうれんそう	だいこん グリンピース キャベツ	米 さと芋 さとう	米油 ごま	643	23.0	
18	水	ごはん	牛乳	はつぼうさい なると金時入りアンサンブルエッグ りんご	ぶた肉 いか むきえび アンサンブルエッグ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ りんご	米 でんぶん さとう	米油 ごま油	669	26.7	
19	木	阿波ギュー まぜごはん	牛乳	さつま芋の天ぷら 阿波のめぐみ汁 みかん	牛肉 卵 油あげ みそ	牛乳 わかめ ちりめんぼし	にんじん ねぎ	しょうが すだちす だいこん はくさい みかん	米 こむぎこ さつま芋 さと芋 さとう	米油 ごま	645	25.1	
20	金	りんごパン	牛乳	ポークビーンズ シーチキンあえ	ぶた肉 だいず ベーコン シーチキン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	りんご たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ きゅうり レモン	パン さとう じゃが芋 メーブルジャム	米油 生クリーム	672	28.0	
24	火	ごはん	牛乳	やき肉ふういため えびのすいしょうつつみむし みかん	ぶた肉 牛肉 みそ えびのすいしょうつつみむし	牛乳	ピーマン	にんにく キャベツ しめじ たまねぎ みかん	米 さとう	米油 ごま	799	29.8	
25	水	きのこごはん	牛乳	いかとさつま芋のあげ煮 ゆずすのすのもの プリン	とり肉 油あげ いか プリン	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ こんにやく えだまめ ごぼう キャベツ きゅうり ゆずす	米 さとう さつま芋 でんぶん	米油	646	25.7	
26	木	麦入りごはん	牛乳	すきやき ハム入りごますあえ おさつスティック	牛肉 やきどうふ ポークハム	牛乳	にんじん	だいこん はくさい こんにやく 京ねぎ キャベツ きゅうり	米 おしむぎ さとう おさつスティック	米油 ごま	682	24.2	
27	金	コッペパン (メーブルジャム)	牛乳	かぶのクリーム煮 れんこんのシャキシャキあえ	とり肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん かぶの葉	かぶ しめじ たまねぎ れんこん コーン えだまめ	パン さとう じゃが芋 メーブルジャム	米油 生クリーム ごま油	745	27.3	
30	月	ごはん	牛乳	白身魚のすだちふうみ やさいサラダ みそ汁	メルルーサ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな ブロッコリー にんじん	すだちす キャベツ ごぼう しめじ	米 でんぶん さとう さつま芋	米油 でんぶん	676	27.6	
※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										給食回数	平均	680	26.4
										19回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

2015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 小学校 3・4年生		
				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	
1	火	さけわかめごはん	牛乳	ぶた肉とだいこんのうま煮 あつやき卵 みかん	さけ ぶた肉 さつまあげ あつやき卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん しょうが ほししいたけ みかん	米 さとう	ごま油	708	26.3	
2	水	ハヤシライス	牛乳	ひじきとカニかまのサラダ ハッシュドポテト (幼・小・1；中2)	牛肉 カニかまぼこ	牛乳 だっしふんにゅう ひじき	にんじん トマト ほうれんそう	しょうが にんにく しめじ たまねぎ グリンピース きゅうり	米 ジャが芋 ハッシュドポテト さとう	米油 マヨネーズ	651	21.4	
3	木	ごはん	牛乳	ビッグ肉だんご(小2まで1こ；小3～2こ) こまつなのときあえ けんちん汁	ビッグ肉だんご 花かつお とうふ 油あげ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	はくさい ごぼう だいこん こんにゃく	米 さと芋	米油	673	24.3	
4	金	小型コッペパン (はちみつマーガリン)	牛乳	きのこ入リスパゲティ れんこんとツナのサラダ	ベーコン シーチキン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えのきだけ マッシュルーム れんこん キャベツ コーン	パン スパゲティ	バター ごまドレッシング はちみつマーガリン	647	21.8	
7	月	ごはん	牛乳	焼きししゃも(幼1・小2・中3) うまに ブルーベリー入りタルト	ししゃも とり肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく	米 さと芋 さとう ブルーベリータルト		621	24.2	
8	火	むぎ入りごはん	牛乳	ささみフライ マヨ&ソース ゆでブロッコリー さつま汁	ささみ 卵 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	米 おしむぎ こむぎこ パン粉 さつま芋	米油 マヨ&ソース	772	34.9	
9	水	ごはん (こうなごのつくだに)	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ こふき芋 ワンタンスープ	ハンバーグ 肉入りワンタン やき板	牛乳 わかめ こうなごのつくだに	パセリ にんじん チンゲンサイ	しめじ えのきたけ たまねぎ コーン たまねぎ	米 さとう じゃが芋	米油 バター	656	19.1	
10	木	菜めしごはん	牛乳	さけのタルタルフライ れんこんのいため煮 すだちすあえ	さけのタルタルフライ とり肉 さつまあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	れんこん こんにゃく きゅうり キャベツ すだちかじゅう	米 さとう	米油 ごま	613	22.1	
11	金	コッペパン (チョコペースト)	牛乳	ミルクカレースープ ごぼうとアーモンドのサラダ	ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい ほししいたけ ごぼう キャベツ	パン さつま芋 米こ	米油 チョコペースト アーモンド ごまドレッシング	790	22.7	
14	月	ごはん	牛乳	あつあげのちゅうか煮 ポークしゅうまい(幼1・小2・中3) みかん	とり肉 むきえび あつあげ ポークしゅうまい	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが みかん	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	726	26.2	
15	火	ごはん (いたのすけ)	牛乳	かぼちゃのひき肉フライ 肉だんごとはくさいのスープ	かぼちゃのひき肉フライ ぶたひき肉 卵 やきいた	牛乳	ねぎ	しょうが はくさい いたのすけ	米 でんぶん はるさめ	米油	687	24.6	
16	水	むぎ入りごはん	牛乳	よしの煮 ブロッコリーのツナあえ ピピピチーズ(幼1・小2・中3)	とり肉 いか さつまあげ シーチキン	牛乳 チーズ	にんじん さいやいんげん ブロッコリー	たけのこ	米 おしむぎ じゃが芋 さとう でんぶん	マヨネーズ	682	29.9	
17	木	いか入りまぜごはん	牛乳	ちゃんこなべ カリフラワーのあまずあえ ヨーグルト	いか 油あげ みそ とり肉 ぶた肉 やきどうふ えび団子	牛乳 かえりちりめん ヨーグルト	にんじん	ごぼう ほししいたけ はくさい グリンピース えのきたけ だいこん たまねぎ カリフラワー レモンかじゅう	米 さとう	米油	631	31.8	
18	金	パンブキンパン	牛乳	ボルシチ こあじのマリネ(幼1・小2・中3)	牛肉 こあじ	牛乳	かぼちゃペースト にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ かぶ キャベツ コーン レタス	パン こむぎこ じゃが芋 さとう	米油	724	27.8	
21	月	ごはん (しそひじき)	牛乳	マーボーどうふ ちゅうかふうあえもの みかん	ぶたひき肉 とうふ みそ	牛乳 しそひじき	にんじん ねぎ 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 もやし みかん	米 でんぶん さとう	米油 ごま油 ごま	638	24.6	
22	火	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソースがらめ ゆずかあえ なめこ汁 クリスマスケーキ	とり肉 とうふ みそ	牛乳 ちりめんぼし わかめ	ねぎ にんじん こまつな	しょうが キャベツ ゆずかじゅう なめこ	米 でんぶん ふ	米油 チョコケーキ	697	30.9	
※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										給食回数	平均	682	25.8
										16回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

今月の地場産物

こめ
米・トマト・かぶ・いたのすけ

2016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 小学校 3・4年生	
				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
8	金	小型コッペパン (チョコペースト)	牛乳	★肉うどん おこのみチップス 中かサラダ	牛肉 やきいた ささみ	牛乳 わかめ こんぶ かえりちりめん	ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ 切りほしだいこん	パン チョコペースト うどん さとう さつま芋	米油 ごま アーモンド ごま油	737	26.6
12	火	ごはん	牛乳	おでんふう煮こみ ハム入りごまずあえ プリン	とり肉 さつまあげ ちくわ うずら卵 ポークハム	牛乳	にんじん こまつな	だいこん こんにやく キャベツ きゅうり	米 さとう じゃが芋 プリン	ごま	638	22.6
13	水	ごはん	牛乳	ソフトカレイフライ ゆでブロッコリー(タルタルソース) ★さつま汁	カレイフライ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	米 さつま芋	米油 タルタルソース	744	26.2
14	木	キムチ丼	牛乳	中かふうコーンスープ	ぶた肉 卵 とうふ チキンハム	牛乳	にら ほうれんそう にんじん	はくさい はくさいキムチ もやし にんにく コーン コーンクリーム	米 さとう でんぷん	ごま油	642	28.3
15	金	コッペパン (メープルジャム)	牛乳	はっぽうさい 大学芋 みかん	ぶた肉 いか むきえび うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ にんにく たけのこ 干しいたけ しょうが みかん	パン でんぷん さとう さつま芋 メープルジャム	米油 ごま油 ごま	750	27.8
18	月	★ビーフカレーライス	牛乳	ツナ入りサラダ (パンパンジードレッシング)	牛肉 シーチキン ちくわ	牛乳 だっしふんにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース すりおろしりんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 じゃが芋	米油 カレールウ	760	26.2
19	火	ごはん	牛乳	だいこんのせん切りいため 小さいわしのてんぷら(幼1・小2・中3) やさしいサラダ	ぶた肉 油あげ こいわしてんぷら	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな ブロッコリー	だいこん こんにやく グリンピース しょうが キャベツ	米 さとう	米油 わふうドレッシング	657	22.0
20	水	麦入りごはん	牛乳	とり肉とさつま芋のあげ煮 すのもの	とり肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ きゅうり すだちかじゅう	米 おし麦 でんぷん さつま芋 さとう	米油	661	22.3
21	木	あわスタミナごはん	牛乳	さわらのあまずあんかけ あすか汁 ★ヨーグルト	さわら とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり えのきたけ はくさい	米 さつま芋 さとう	ごま	648	33.5
22	金	切り込みコッペパン	牛乳	チリコンカン かに玉スープ ★せとうちレモンカスタードタルト	ぶたひき肉 だいず いんげん豆 カニ 卵	牛乳	トマト トマトピューレ にんじん	にんにく おからこんにやく グリンピース たまねぎ たけのこ はくさい 干しいたけ	パン さとう じゃが芋 レモンカスタードタルト	米油	755	29.8
25	月	ごはん	牛乳	★さばのみそ煮 ならあえ ふしめん汁	さばのみそ煮 油あげ とり肉 なるとまき	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 えのきたけ	米 さとう ふしめん	ごま	693	28.5
26	火	麦入りごはん	牛乳	すきやき かぶのゆずすあえ みかん	牛肉 やきどうふ いか	牛乳	ねぎ にんじん	はくさい こんにやく だいこん 京ねぎ きゅうり かぶ ゆずかじゅう みかん	米 おし麦 ふ さとう	米油	674	25.1
27	水	ごはん	牛乳	★とり肉のすだちふうみ れんこんきんぴら ★みそ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	すだちかじゅう しょうが れんこん こんにやく 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	704	31.2
28	木	ピビンバ	牛乳	ピビンバのぐ(肉・ナムル) 五目スープ れんこん入りクッキー	ぶたひき肉 みそ きんしたまご ささみ とり肉	牛乳 ちりめんぼし	にんじん こまつな ねぎ	もやし たけのこ こんにやくかんてん しょうが 干しいたけ はくさい	米 さとう	米油 ごま油 ごま	632	24.9
29	金	こくとうパン	牛乳	冬やさいのシチュー 花やさいのサラダ(フレンチドレッシング) さつま芋スティック	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 グリンピース かぶ カリフラワー コーン キャベツ	パン 黒ざとう じゃが芋	米油 ドレッシング	700	24.6

★印は、中学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

給食回数	平均	693	26.6
16回	小学校3・4 年生基準	640	24.0



中学校3年生に聞きました!!「卒業までにもう一度食いたい給食」

主食の部

- 1位 あげパン
- 2位 チョコチップパン
- 3位 カレーライス

おかずの部

- 1位 からあげ
- 2位 みそ汁
- 3位 さばのみそ煮

デザート部

- 1位 タルト
- 2位 ヨーグルト
- 3位 フルーツ杏仁

1～3月の給食にできるだけ、取り入れます!お楽しみに!!

番外編☆わかめごはん、うどん、肉じゃがなどのリクエストもありました。

2016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 小学校 3・4年生	
				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	焼き肉風いため えびのすいしょう包み蒸し (幼～小2:1コ、小3年～:2コ)	豚肉 牛肉 みそ えびのすいしょう包み	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく	米 さとう	米油 ごま油	736	27.3
2	火	ハヤシライス	牛乳	れんこんのシャキシャキあえ	牛肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しめじ グリンピース れんこん コーン えだまめ	米 じゃが芋 さとう	米油 ごま油	670	21.8
3	水	ごはん (いたのすけ)	牛乳	いわしフライ (タルタルソース) ひじきいため せつぶん豆	いわしフライ とり肉 油あげ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく グリンピース	米 さとう	米油 タルタルソース	792	27.0
4	木	シーフードカレーピラフ	牛乳	ハッシュドポテト さつま芋のポタージュ ★お米のタルト	あさり いか むきえび ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	米 タルト ハッシュドポテト さつま芋	バター 米油 生クリーム	719	22.4
5	金	小型りんごパン	牛乳	★みそうどん とうふハンバーグ 野菜サラダ	とり肉 油あげ みそ とうふハンバーグ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	ドライアップル ごぼう だいこん キャベツ コーン	パン うどん さといも	和風ドレッシング	623	26.9
8	月	中かどんぶり	牛乳	春まきフライ	豚肉 いか むきえび うずら卵 はるまきフライ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ	米 でんぶ さとう	米油	722	29.4
9	火	★鳴門わかめごはん	牛乳	あつ焼き卵 ぶた肉とだいこんのみそ煮 ぼんかん	あつやき卵 ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ぼんかん	米 さといも さとう	米油	740	24.9
10	水	ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ 小松菜の土佐あえ すまし汁 ピピチーズ(幼1コ、小2コ、中3コ)	さば みそ はなかつお とうふ なんとまき	牛乳 わかめ ピピチーズ	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ	米 さとう	ごま	650	30.4
12	金	コッペパン (ブルーベリージャム)	牛乳	白身魚フライ(マヨ&ソース) ポイル野菜 ★チョコプリン レタスとベーコンの卵スープ	白身魚フライ ベーコン 卵	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ レタス	パン ブルーベリージャム	米油 マヨ&ソース チョコプリン	725	26.5
15	月	★チキンカレーライス (ふくじんづけ)	牛乳	★フルーツムース	とり肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく りんご みかん もも パイン	米 じゃが芋 ゼリーのもと	米油	712	21.4
16	火	ごはん	牛乳	すきやき ごぼうサラダ しらぬいみかん	牛乳 焼きどうふ	牛乳	にんじん	はくさい だいこん 京ねぎ こんにやく ごぼう コーン キャベツ しらぬいみかん	米 さとう	米油 ごま 中華ドレッシング	672	22.6
17	水	ごはん	牛乳	さんまのおかか煮 さつま芋の天ぷら ★ぶた汁	さんまのおかか煮 卵 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく	米 さつま芋 こむぎこ じゃが芋	米油	746	28.3
18	木	麦入りごはん (あさりのつくだ煮)	牛乳	とり肉とだいこんのうま煮 ブロッコリーのツナあえ ★ヨーグルト	とり肉 さつまあげ シーチキン あさりのつくだ煮	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん こまつな ブロッコリー	だいこん こんにやく キャベツ	米 さと芋 さとう	マヨネーズ	658	26.3
19	金	コッペパン (メープルジャム)	牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ (フレンチドレッシング)	ぶた肉 ベーコン だいず チキンハム	牛乳	トマト にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく キャベツ レッドキャベツ きゅうり	パン じゃが芋 メープルジャム	米油 フレンチドレッシング	691	27.9
22	月	ごはん	牛乳	とり肉のこうみ焼き れんこん入りごまあえ はるさめ入り五目スープ	とり肉 ぶた肉 焼き板	牛乳 ちりめんぼし	ねぎ こまつな にんじん	しょうが にんにく れんこん もやし たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ	米 さとう はるさめ	米油 ごま ごま油	657	27.9
23	火	栗入りたきこみごはん	牛乳	いかとさつま芋のあげ煮 ゆず酢あえ	とり肉 油あげ いか	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 干しいたけ こんにやく えだまめ きゅうり キャベツ ゆず酢	米 さつま芋 さとう	米油 ごま	621	26.0
24	水	ごはん (せと風味ふりかけ)	牛乳	豆腐のちゅうかふう煮 中か風あえもの	とうふ ぶた肉 むきえび	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ しめじ もやし	米 さとう でんぶ	米油 ごま油	635	26.5
25	木	ツナそぼろどんぶり	牛乳	★こんさいのみそ汁 いよかん	シーチキン いり卵 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ ごぼう こんにやく だいこん たまねぎ いよかん	米 さとう		697	27.2
26	金	★わさんぼんとうあげパン	牛乳	★きのこ入りにこみハンバーグ 春さめ入りサラダ	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 きゅうり キャベツ	パン さとう わさんぼんとう はるさめ	米油 マヨネーズ	683	17.6
29	月	親子どんぶり	牛乳	いか入りすだち酢あえ	とり肉 焼き板 卵 いか	牛乳 ちりめんぼし	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり すだち酢	米 さとう		636	32.5

★印は、中学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

給食回数	平均	689	26.0
18回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

2016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 〔小学校 3・4年生〕		
				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	火	せきはん	牛乳	えびフライ(タルタルソース) ポイル野菜 かきたま汁 ★すだちゼリー	あずき えびフライ とうふ やき板 卵	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ	米 すだちゼリー	ごま 米油 タルタルソース	733	28.7
2	水	なめしごはん	牛乳	★肉じゃが ハム入りごますあえ	牛肉 さつまあげ ポークハム	牛乳	にんじん ひろしまな だいこんば	たまねぎ こんにやく グリーンピース キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 さとう	米油 ごま ごま油	677	22.4
3	木	すしめし	牛乳	てまきずしの具(ツナサラダ、 卵(中のみ2)かにかま、ウイン ナー、たくあん) てまきのり なめこ汁 ★ひなゼリー	シーチキン たまご かにかま ウインナー とうふ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たくあん なめこ	米 さとう ふ ひなゼリー	マヨネーズ	681	27.8
4	金	小型コッペパン (チョコペースト)	牛乳	きのこ入りスパゲティ ほうれんそうのミモザふうあえ もの	ベーコン いり卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ キャベツ	パン スパゲティ マロニー さとう	チョコペースト バター	644	20.2
7	月	ごはん	牛乳	★とり肉のねぎソースがらめ 切り干しだいこんのすのもの ★阿波のめぐみ汁	とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが 切り干しだいこん きゅうり だいこん はくさい	米 でんぶん さとう	米油 さと芋	679	27.7
8	火	麦入りごはん (こうなごのつくだ煮)	牛乳	だいこんのせん切り炒め れんこん入りシュウマイ (幼 1コ・小 2コ・中 3コ)	ぶた肉 油あげ れんこん入りシュウマイ	牛乳 くきわかめ こうなごのつくだ煮	にんじん こまつな	だいこん しょうが こんにやく	米 さとう	米油	649	25.0
9	水	ごはん	牛乳	さんまのかんろ煮 五目きんぴら しらぬいみかん	さんまのかんろ煮 とり肉 さつまあげ だいず	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ れんこん こんにやく グリーンピース しらぬいみかん	米 さとう	米油 ごま	727	28.6
10	木	★ナン	牛乳	★ドライカレー シーフードサラダ ★いちごのお祝いケーキ	牛ひき肉 ぶたひき肉 いか えび	牛乳 ひじき わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ナン じゃが芋	米油 和風ドレッシング ケーキ	678	27.7
11	金	丸型切り込みパン	牛乳	セルフヒレカツサンド 〔ヒレカツ ゆで野菜 マヨ&ソース〕 ミネストローネ	ぶたヒレ肉 卵 ベーコン いんげんまめ	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ しょうが にんにく	米 小麦粉 パン粉 でんぶん じゃが芋 マカロニ	米油 マヨ&ソース バター	746	29.0
14	月	さけわかめごはん	牛乳	やさしいソテー 五目あつやきたまご	さけ ぶた肉 いか みそ 五目あつやき卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ りんご	米 さとう	米油 ごま ごま油	655	26.8
15	火	ごはん	牛乳	とり肉とさつま芋のあげ煮 すだちすあえ きよみオレンジ	とり肉 いか	牛乳 わかめ	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 きよみオレンジ	米 さつま芋 さとう でんぶん	米 米油	708	24.3
16	水	ごはん(ビビンバ)	牛乳	ビビンバの具(肉・ナムル) 五目スープ ヨーグルト	牛肉 いり卵 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな ねぎ	しょうが もやし たまねぎ たけのこ こんにやくかんてん 干しいたけ はくさい	米 さとう	米油 ごま油 ごま	645	26.5
17	木	ごはん	牛乳	こうやどうふの卵とじ煮 小あじのマリネ (幼～小2:1コ 小3～中:2コ)	とり肉 卵 こうやどうふ こあじ	牛乳 くきわかめ	にんじん トマト パセリ	たけのこ たまねぎ 干しいたけ グリンピース レタス	米 さとう	米油	737	30.5
18	金	パインパン	牛乳	マカロニのクリーム煮 れんこんとツナのサラダ (ごまドレッシング)	とり肉 えび シーチキン	牛乳	にんじん パセリ	ドライパイン たまねぎ しめじ れんこん キャベツ コーン	パン マカロニ	米油 ベジタブルソース ごまドレッシング	728	29.5
22	火	ごはん (のりのつくだ煮)	牛乳	さわらのゆずふうみ ふしめん汁 こまつなのアーモンドあえ	さわら 油あげ なたまき	牛乳 のりのつくだ煮 わかめ ちりめんぼし	にんじん ねぎ こまつな	ゆず酢 たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 さとう ふしめん	アーモンドこ	637	29.1
23	水	ごはん	牛乳	ぶたロース肉のみそふうみ ひじきのいり煮 中か風すのもの	ぶたロース肉 みそ とり肉 ひじき あつあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん こんにやく きゅうり	米 小麦粉 さとう	米油 ごま ごま油	776	29.8
★印は、中学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。									給食回数	平均	694	27.1
									16回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

こんげつ
今日の
地場産物



いただきます

いたのちようないさん こめ
板野町内産の米(キヌヒカリ)、
しょう
トマト、れんこんを使用します。

きょうしやく 給食メニューより ハム入りごますあえ

【作り方】 (3月2日実施予定)

- ① キャベツはゆがき、太めにせんに切る。
- ② にんじんはせんに切り、ゆがく。
- ③ きゅうりは輪に、ハムは角に切る。
- ④ 合わせ酢を作る。(砂糖、しょう油、酢、ごま油)
- ⑤ 具を混ぜ合わせ、合わせ酢で和える。
- ⑥ 味を確認し、ごまをふる。

ざいりょう
材料 (4人分)

キャベツ	120g
にんじん	20g
きゅうり	20g
ハム	40g
すりごま	6g
砂糖	12g
薄口しょう油	12g
酢	12g
ごま油	2g