

2016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			
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	ごはん (ポークカレーライス)	牛乳	シーチキンあえ	ぶた肉 シーチキン	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 グリーンピース すりおろしりんご 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 カレールウ	683	22.6
11	月	なるとわかめごはん	牛乳	肉じゃが だいずとちりめんのあげ煮	牛肉 さつまあげ だいず	牛乳 わかめ ちりめんぼし	にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース しょうが	米 じゃが芋 さとう でんぶん	米油 ごま	702	23.9
12	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 わかたけ汁 キャベツのすだちすあえ	さば みそ とうふ	牛乳 わかめ ちりめんぼし	にんじん こまつな	たけのこ えのきたけ キャベツ すだちかじゅう	米 さとう		641	27.8
13	水	チキンライス	牛乳	ほうれんそう入りグラタン ポテトスープ お祝いいちごゼリー	とり肉 むきえび ほうれんそう入りグラタン 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 グリーンピース コーン	米 じゃが芋 いちごのゼリー	バター 米油	650	25.8
14	木	ごはん(ぶたどん)	牛乳	いかとコーンのサラダ おさつスティック (ごまドレッシング)	ぶた肉 いか	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ きゅうり コーン	米 さとう おさつスティック	米油 ごまドレッシング	674	24.9
15	金	丸型切り込みパン (セルフハンバーガー)	牛乳	キャロットスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ(中)	にんじん にんじんペースト パセリ	キャベツ たまねぎ	パン さとう	ベシャメルソース 生クリーム	697	20.4
18	月	麦入りごはん	牛乳	マーボーどうふ チンゲンサイのナムル	ぶたひき肉 とうふ みそ さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース もやし	米 おしむぎ さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	659	28.1
19	火	ごはん	牛乳	春巻フライ ごぼうサラダ ちゅうかスープ	春巻 とり肉	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ コーン こんにやくかんてん たまねぎ はくさい ほししいたけ	米	米油 ごま ちゅうかドレッシング	643	19.0
20	水	いりこなめしごはん	牛乳	ぶた肉とこんにやくのみそ煮 こまつなのときさあえ ヨーグルト	ぶた肉 あつあげ みそ はなかつお	牛乳 ヨーグルト	ひろしまな さやいんげん にんじん こまつな	しょうが たけのこ こんにやく はくさい	米 さとう	米油	687	28.1
21	木	ごはん	牛乳	ほきフライ (マヨ&ソース) そくせくづけ こんさいのみそ汁	ほきフライ あぶらあげ みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり しょうが だいこん ごぼう こんにやく たまねぎ	米	米油 マヨ&ソース	665	24.6
22	金	小型コッペパン (ブルーベリージャム)	牛乳	スパゲティミートソース フルーツムース	ぶたひき肉 レンズまめ	牛乳	にんじん トマト ピーマン トマトピューレ	たまねぎ にんにく グリーンピース みかん パイン もも	パン ジャム スパゲティ ゼリーのもと	米油	681	24.4
25	月	麦入りごはん	牛乳	やき肉ソテー すまし汁 プリン	ぶた肉 みそ とうふ なるとまき	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ たけのこ たまねぎ ヤングコーン すりおろしりんご	米 おしむぎ さとう プリン	米油 黒ごま	697	28.6
26	火	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 切り干しだいこんのツナあえ ワンタンスープ	かぼちゃひき肉フライ シーチキン 肉入りワンタン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	切り干しだいこん キャベツ はくさい たまねぎ コーン	米 さとう	米油 ごま	726	21.0
27	水	ごはん (いたのすけ)	牛乳	さけの塩焼き ごもく豆 かわちばんかん	さけ とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく いたのすけ かわちばんかん	米 さとう		671	33.0
28	木	ごはん	牛乳	とり肉のてりやき ハム入りごますあえ みそ汁	とり肉 ポークハム とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ はくさい だいこん	米 さとう	ごま油 ごま	711	31.6

※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	679	25.6
15回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

こんげつ
今月の
じばさんぶつ
地場産物



板野町内産の米(キヌヒカリ)、
にんじん、トマト、いたのすけ
(きゅりのつけもの)を使用します。
いただきます



2016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 （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	
2	月	ごはん	牛乳	五目に いか入りすだちすあえ たいやき	とり肉 いか	牛乳 ちりめんぼし	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 すだちかじゅう	米 じゃが芋 さとう たいやき		648	25.5	
6	金	小型コッペパン （メープルジャム）	牛乳	やきそば フライピーズ	ぶた肉 いか むきえび さつまあげ だいず	牛乳 あおのり	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	パン ちゅうかめん でんぷん さとう メープルジャム	米油	674	29.7	
9	月	ごはん	牛乳	味肉だんご（小3～2こ） 切り干しだいこんの煮もの きゅうりのとさづけ	肉だんご さつまあげ 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん	切りほしだいこん きゅうり レモンかじゅう しょうが	米	ごま 米油	684	23.0	
10	火	カレーピラフ	牛乳	キスのフライ （幼1・小2・中3） トマトとわかめのスープ	牛ひき肉 キスのフライ ベーコン 卵	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ コーン グリーンピース	米 じゃが芋	バター 米油	618	24.4	
11	水	なめしごはん	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） カラマンダリン	あつあげ とり肉 むきえび ポークしゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが カラマンダリン	米 でんぷん さとう	米油 ごま油	708	25.9	
12	木	ごはん （こうなごのつくだ煮）	牛乳	ささみのすだちソースかけ ばんさんすう ヨーグルト	ささみ ポークハム きんし卵	牛乳 ヨーグルト こうなごのつくだに	にんじん	すだちかじゅう キャベツ きゅうり	米 でんぷん はるさめ さとう	米油 ごま油	738	34.1	
13	金	切り込みコッペパン （ツナサンド）	牛乳	いんげん豆入りコーンスープ	シーチキン ベーコン いんげん豆ピューレ	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	パン	マヨネーズ シチューのもと 米油	720	27.4	
16	月	ごはん （おかかふりかけ）	牛乳	やきどうふとじゃが芋の煮もの ちゅうかふうのあえもの レアチーズケーキ（中のみ）	やきどうふ ぶた肉 うずら卵	牛乳	にんじん ねぎ さやいんげん チンゲンサイ	こんにやく もやし	米 じゃが芋 さとう	ごま ごま油	623	23.7	
17	火	ごはん	牛乳	はんぺんフライ ひじきいため きゅうりとわかめのすのもの いちごのゼリー	はんぺん 卵 とり肉 油あげ さつまあげ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	こんにやく グリーンピース きゅうり キャベツ	米 パン粉 こむぎこ さとう いちごのゼリー	米油	647	19.8	
18	水	ごはん （三色どんぶり）	牛乳	具だくさんのみそ汁	牛ひき肉 いり卵 みそ とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	グリーンピース しょうが ごぼう えのきたけ	米 さとう じゃが芋	米油	721	29.5	
19	木	麦入りごはん （のりつくだ煮） 毎月19日は 食育の日	牛乳	さわらのゆずみそかけ やさいサラダ きのこのすまし汁 こざかなチーズ	さわら みそ はんぺん	牛乳 のりつくだに アーモンド 小魚チーズ	にんじん グリーンアスパラ	ゆずかじゅう キャベツ コーン えのきたけ 干しいたけ 貝わけだいこん	米 さとう		616	28.2	
20	金	小型バインパン	牛乳	スパゲティナポリタン フレンチサラダ （フレンチドレッシング）	ぶた肉 ベーコン チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム なす キャベツ きゅうり ドライパイン	パン スパゲティ	米油 フレンチドレッシング	636	24.7	
23	月	ごはん （チキンカレー） （ふくじんづけ）	牛乳	フルーツのヨーグルトあえ	とり肉	牛乳 だっしふんにゆう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく すりおろしりんご みかん パイン もも	米 じゃが芋 ゼリー	米油 カレールウ	697	21.3	
24	火	ごはん （いたのすけ）	牛乳	さんまのみぞれ煮 うま煮	さんまのみぞれに にんじん入りがんもどき ぶた肉	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 いたのすけ（きゅうりのつけもの）	米 じゃが芋 さとう	米油	713	27.3	
25	水	洋風ちらしずし	牛乳	白花豆のコロッケ ふしめん汁	チキンハム 卵 むきえび 豆のコロッケ 油あげ なたまき	牛乳 のり わかめ ちりめんぼし	にんじん グリーンアスパラ ねぎ	ゆずかじゅう えのきたけ	米 さとう ふしめん	米油	603	25.0	
26	木	ごはん	牛乳	やき肉いため れんこん入りつくね かわちばんかん	ぶた肉 みそ れんこん入りつくね	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 かわちばんかん	米 さとう	米油 ごま	693	26.6	
27	金	こくとうパン	牛乳	クリームシチュー アスパラとツナのサラダ （ごまドレッシング）	とり肉 シーチキン	牛乳	にんじん グリーンアスパラ	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 黒さとう じゃが芋	米油 生クリーム ごまドレッシング	713	25.9	
30	月	食パン （はちみつ＆マーガリン）	牛乳	きつねもちうどん ちゅうかサラダ	やきいた ささみ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	キャベツ 切りほしだいこん	食パン きつねもち にんじん入りうどん さとう はちみつ	米油 ごま ごま油 マーガリン	653	23.0	
31	火	麦入りごはん	牛乳	ししやものいそべフリッター みそ汁 きゅうりのちゅうかあえ	ししやものいそべフリッター とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり	米 じゃが芋 さとう	米油 ごま油	752	28.0	
※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	677	25.9
										19回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

2016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	水	ごはん	牛乳	とうふのちゅうか煮 ごぼうサラダ	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	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 グリンピース ごぼう キャベツ コーン	米 さとう	米油 ごま油 ごま ちゅうかドレッシング	616	22.1	
2	木	ごはん	牛乳	肉だんご （幼～小2:1、小3～6:2、中:3） こふきいも こんさいのみそ汁	肉だんご 油あげ みそ	牛乳	パセリ にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう たまねぎ	米 じゃがいも		706	23.5	
3	金	わさんぼんとう入り あげパン	牛乳	キャロットオムレツ マカロニサラダ するめ	ミートキャロットオムレツ シーチキン するめ	牛乳	にんじん	キャベツ コーン きゅうり	パン わさんぼんとう さとう マカロニ	米油 サウザンドレッシング	678	26.1	
6	月	シーフードカレーライ ス	牛乳	フルーツあんぱん	かいばしら いか むきえび	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	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 あんぱんゼリー さとう	米油 カレールウ	725	25.2	
7	火	ごはん	牛乳	とり肉のさつぱり煮 ごぼうチップス みそ汁	とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ しめじ	米 さとう こむぎこ でんぷん じゃがいも	米油 ごま	757	30.8	
8	水	ごはん （ビビンバ）	牛乳	ビビンバの具（肉いため・ナムル） わかめスープ	牛肉 たまご とうふ	牛乳 わかめ	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 さとう	米油 ごま油 ごま	603	23.3	
9	木	麦入りごはん （ふりかけ）	牛乳	ぶた肉とあつあげのみそ煮 すだちずあえ プリン	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 ちりめんぼし	にんじん こまつな	たけのこ こんにやく グリンピース キャベツ すだちかじゅう	米 おしむぎ じゃがいも さとう プリン	米油	690	24.6	
10	金	丸型切りこみパン （セルフハンバーガー）	牛乳	ハンバーグ・ゆでやさい キャロットスープ チーズ（中）	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ（中）	にんじん パセリ にんじんペースト	キャベツ たまねぎ	パン さとう	米油 生クリーム ベシヤメルソース	707	29.2	
13	月	ごはん	牛乳	焼きししゃも（幼:1、小:2、 中:3）（すだちパック） ゆかりあえ ココアワッフル きりぼしだいこんの煮物	さつまあげ	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	すだちかじゅう キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	米 さとう ココアワッフル	米油	670	22.2	
14	火	たきこみごはん	牛乳	お豆とかぼちゃのコロッケ かき玉汁 パイン おさつスティック（中）	とり肉 油あげ たまご とうふ	牛乳	にんじん かぼちゃのコロッケ ねぎ	こんにやく 干しいたけ えだまめ ごぼう えのきたけ パイン	米 さとう おさつスティック（中）	米油	625	27.3	
15	水	おやこどんぶり	牛乳	きりぼしだいこんと カニカマ入りのもの ヨーグルト	とり肉 たまご カニカマ	牛乳 わかめ ちりめんぼし ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ きりぼしだいこん きゅうり すだちかじゅう	米 さとう	ごま	655	29.1	
16	木	ごはん	牛乳	肉じゃが だいずとちりめんのあげ煮 ちゅうかふうすのもの	ぶた肉 さつまあげ だいず	牛乳 ちりめんぼし	にんじん	たまねぎ こんにやく グリンピース しょうが きゅうり	米 じゃがいも さとう でんぷん	米油 ごま ごま油	709	24.4	
17	金	小型コッペパン （チョコペースト）	牛乳	肉うどん れんこん入りつくね ゆでとうもろこし	牛肉 れんこん入りつくね	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ とうもろこし	パン うどん さとう チョコペースト		711	25.5	
20	月	ごはん	牛乳	いわしのうめ煮 こまつなのごまあえ みそ汁 すだちゼリー	いわしのうめ煮 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう すだちゼリー	ごま	665	26.4	
21	火	ごはん	牛乳	ぶたロース肉みそふうみ ひじきソテー にら入りたまごスープ	ぶた肉 みそ さつまあげ 油あげ ベーコン たまご	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん にら	ごぼう たまねぎ コーン	米 こむぎこ さとう	ごま 米油	775	30.0	
22	水	なるとわかめごはん	牛乳	牛肉とピーマンのいためもの しゅうまい（幼1、小2、中3） えだまめ	牛肉 ポークしゅうまい	牛乳	ピーマン にんじん	たけのこ しょうが たまねぎ えだまめ	米 さとう	米油	686	23.6	
23	木	ごはん （ひじきつくだに）	牛乳	ごもく煮 たちうおのマリネ （幼～小2:1、小3～2）	とり肉 たちうおのからあげ	牛乳 ひじきつくだに	にんじん さやいんげん トマト パセリ	ごぼう こんにやく たまねぎ レタス	米 じゃがいも さとう	米油	731	26.2	
24	金	板野町のにんじん 入りパン	牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ	ぶた肉 だいず うずらたまご チキンハム	牛乳	にんじんペースト にんじん ピーマン トマト グリーンアスパラ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	バター フレンチドレッシング	687	29.4	
27	月	ごはん	牛乳	いかとあつあげの煮物 ハム入りちゅうかサラダ	いか あつあげ とり肉 さつまあげ ポークハム	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	キャベツ きりぼしだいこん	米 じゃがいも さとう	米油 ごま ごま油	627	23.1	
28	火	麦入りごはん	牛乳	ソフトカレーフライ（タルタルソース） きんぴらごぼう ゆでやさい	かれいフライ 牛肉	牛乳 茎わかめ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう こんにやく キャベツ	米 さとう	米油 ごま タルタルソース	701	22.1	
29	水	ナン	牛乳	キーマカレー はるさめサラダ わらびもち	ぶたひき肉 レンズまめ チキンハム	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 きゅうり	ナン マロニー わらびもち	米油 カレールウ マヨネーズ	631	22.9	
30	木	ごはん	牛乳	とり肉のバーベキューソース かみかみサラダ みそ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	ねぎ にんじん	しょうが すりおろしりんご にんにく レモンかじゅう ごぼう きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも	ごま ごまドレッシング	702	28.7	
※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										給食回数	平均	684	25.7
										22回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

2016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 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	金	切り込みコッペパン (セルフホットドッグ)	牛乳	〔チキンソーセージ〕 やさいソテー パンプキンポタージュ	チキンソーセージ ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	パン	米油 生クリーム	692	26.7
4	月	ごはん (しそひじきつくだ 煮)	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 アスパラといかのごまずあえ	とり肉 うずらたまご いか	牛乳 ひじきのつくだに	にんじん さやいんげん グリーンアスパラ	しょうが こんにやく たまねぎ キャベツ	米 さとう じゃがいも	米油 ごま	651	25.4
5	火	ごはん (ハヤシライス)	牛乳	ハッシュドポテト 板野町産えだまめ	牛肉	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 しめじ グリーンピース えだまめ	米 じゃがいも ハッシュドポテト	米油	623	21.4
6	水	麦入りごはん	牛乳	さんまのかばやきふう ちゅうかふうすのもの とん汁	さんま ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう こんにやく しめじ	米 おしむぎ でんぶん さとう じゃがいも	米油 ごま油	714	27.8
7	木	ごはん	牛乳	星型ハンバーグ ごぼうとナッツサラダ そうめん汁 セタゼリー	ハンバーグ なるとまき	牛乳 わかめ	にんじん オクラ	ごぼう キャベツ えのきたけ	米 さとう そうめん たなばたゼリー	アーモンド ごまドレッシング	718	25.6
8	金	コッペパン (メープルジャム)	牛乳	ミンチカツ グリーンサラダ トマトスープ	ミンチカツ ベーコン たまご	牛乳	グリーンアスパラ ピーマン トマト	キャベツ コーン たまねぎ	パン じゃがいも メープルジャム	米油	714	28.1
11	月	ごはん (いたのすけ)	牛乳	やきにくふういため こいわしのてんぷら (幼②小③中④)	ぶた肉 牛肉 みそ	牛乳 こいわしのてんぷら	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく いたのすけ(きゅうりのつけもの)	米 さとう	米油 ごま	710	28.2
12	火	ごはん (夏やさい入りカレー)	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 かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ なす すりおろしりんご みかん パイン もも	米 じゃがいも ナタデココ はちみつレモンゼリー	米油 カレールウ	699	20.9
13	水	なめしごはん	牛乳	うま煮 ハムとキャベツのサラダ ヨーグルト	とり肉 さつまあげ うずらたまご ポークハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	こんにやく きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう	ごま ドレッシング(ごま油・しょう油)	658	26.2
14	木	ごはん (キムチ丼)	牛乳	ばんさんすう シークワサータルト	ぶた肉 チキンハム きんしたまご	牛乳	にら にんじん	はくさいキムチ はくさい もやし にんにく キャベツ きゅうり	米 さとう マロニー シークワサータルト	ごま油	722	26.7
15	金	小型パンプキンパン	牛乳	サラダうどん(めんつゆ) 小あじのマリネ (幼～小2①・小3～中②) パイン	いりたまご カニかま こあじのてんぷら	牛乳 わかめ	かぼちゃペースト にんじん パセリ チンゲンサイ	もやし きゅうり たまねぎ レタス パイン	パン さとう うどん	米油	619	22.5
19	火	麦入りごはん	牛乳	とり肉のごまふうみ レタスのスープ すのもの	とり肉 ベーコン たまご いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ レタス キャベツ きゅうり すだちかじゅう	米 おしむぎ でんぶん さとう じゃがいも	米油 ごま	666	29.5
20	水	うめちりごはん	牛乳	やきざけ(すだちパック) ひじきいりごもく豆 はりはりづけ	さけ とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 ひじき ちりめんぼし	にんじん	すだちかじゅう こんにやく たけのこ グリンピース 花切りだいこん きゅうり	米 さとう		657	34.9
※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。 ※米コッペパンには、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	26.5
									13回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

2016年

9月分献立予定表

こ ん だ て め い				ざ い り よ う め い							栄養価 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	木	ごはん (夏野菜入りカレー)	牛乳	フルーツのゼリーあえ	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ なす すりおろしりんご みかん もも パイン	米 じゃが芋 ゼリー	米油 カレールウ	697	20.9		
2	金	きなこ入りあげパン	牛乳	ボイルチキンフランク ツナ入りマカロニサラダ	きなこと チキンフランク シーチキン	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ コーン	パン さとう グラニューとう マカロニ	米油 ドレッシング	750	28.4		
5	月	ごはん (ふりかけ)	牛乳	徳島のれんこん入りしゅうまい (幼1・小2・中3) 焼き肉いため	れんこん入りしゅうまい ぶた肉 牛肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	米 さとう	米油 ごま	688	28.4		
6	火	鳴門わかめごはん	牛乳	だいずとちりめんのあげ煮 肉じゃが	だいず ぶた肉 さつまあげ	牛乳 わかめ ちりめんぼし	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく グリーンピース	米 さとう でんぶん じゃが芋	米油 ごま	650	23.3		
7	水	チキンライス (オムライス)	牛乳	うすやき卵 ミニケチャップ キャベツとベーコンのスープ	とりひき肉 むきえび うすやき卵 ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ セロリー	米 じゃが芋	バター 米油	665	27.0		
8	木	ごはん	牛乳	いわしのうめ煮 和風サラダ どさんこ汁	いわしのうめ煮 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ えだまめ たまねぎ コーン	米 じゃが芋	バター	618	27.0		
9	金	小型コッペパン (すだちジャム)	牛乳	スパゲティナポリタン かいそうサラダ ぶどう	ぶた肉 ベーコン	牛乳 ひじき こんぶ くきわかめ	にんじん ピーマン トマト トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム なす キャベツ きゅうり コーン ぶどう	パン すだちジャム スパゲティ	米油 ドレッシング	630	23.3		
12	月	麦入りごはん	牛乳	ますのうめみそ焼き こうやとうふの煮もの 中かふうすのもの	ます みそ こうやとうふ とり肉	牛乳	にんじん	うめ たまねぎ しょうが 干しいたけ グリンピース きゅうり	米 押し麦 じゃが芋 さとう	ごま油	627	31.5		
13	火	ごはん (のりつくだ煮)	牛乳	がんもどき入りうま煮 チンゲンサイのナムル	ぶた肉 にんじん入りがんもどき さつまあげ	牛乳 のりつくだ煮	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ こんにゃく もやし	米 さとう じゃが芋	米油 ごま ごま油	617	23.9		
14	水	ごはん	牛乳	とり肉のすだちふうみ ひじきソテー すまし汁	とり肉 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	すだちかじゅう しょうが ごぼう	米 でんぶん さとう	米油	654	30.7		
15	木	たきこみごはん	牛乳	具だくさんのみそ汁 シーチキンあえ お月見デザート	とり肉 油あげ とうふ みそ シーチキン	牛乳 わかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう えだまめ 干しいたけ えのきたけ だいこん キャベツ きゅうり レモンかじゅう	米 さつま芋 さとう お月見デザート	米油	617	25.6		
16	金	小型パン	牛乳	サラダうどん お豆とかぼちゃのコロッケ ヨーグルト	いり卵 カニかま お豆とかぼちゃのコロッケ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	ドライパン きゅうり もやし	パン うどん		631	23.0		
20	火	ごはん (ハヤシライス)	牛乳	ハッシュポテト(幼小1・中2) えだ豆	牛肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ しめじ グリーンピース えだ豆	米 じゃが芋 ハッシュポテト	米油	624	21.4		
21	水	ごはん	牛乳	うま煮 お魚のナゲット (幼～小2①小3～中②) きゅうりの土佐づけ	とり肉 さつまあげ お魚のナゲット 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく しょうが きゅうり レモンかじゅう	米 じゃが芋 さとう	米油 ごま	622	25.6		
23	金	黒糖パン	牛乳	肉団子と野菜の甘ずあんかけ かぼちゃ入りオムレツ おさつスティック	肉団子 卵	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリーンピース	パン 黒さとう さとう でんぶん おさつスティック	米油	736	30.0		
26	月	ごはん	牛乳	さわらのすだちふうみ 小松菜のごまあえ みそ汁 レモンカスターダルト	さわら とうふ 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	すだちかじゅう キャベツ えのきたけ だいこん はくさい	米 さとう でんぶん タルト	ごま	714	30.0		
27	火	麦入りごはん	牛乳	はるまき ささみ入り中かサラダ 中かスープ ピピチーズ(幼1・小2・中3)	はるまき ささみ とうふ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	キャベツ 切り干しだいこん もやし	米 押し麦 さとう	米油 ごま ごま油	639	20.4		
28	水	ごはん (しそひじき佃煮)	牛乳	焼きししゃも(幼1・小2・中3) 五目煮 野菜ジュース	とり肉	牛乳 ししゃも しそひじき佃煮	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう 野菜ジュース	米 じゃが芋 さとう		615	24.2		
29	木	なめし	牛乳	とうふの中かふう煮 シーチキンとわかめのサラダ	とうふ ぶた肉 みそ シーチキン ちくわ	牛乳 わかめ	青な にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ グリンピース にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう	米油 ごま油 ドレッシング	632	26.9		
30	金	切り込みバーガーパン	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(魚) ベーコン	牛乳	にんじん にんじんペースト パセリ	キャベツ たまねぎ	パン 米油 生クリーム ドレッシング ベジマメルソース		698	24.3		
											給食回数	平均	656	25.8
											20回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

こんげつ ひばさんぶつ
今日の地場産物



いたのちょうさん こめ
板野町産の米
(キヌヒカリ)



※ 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

2016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 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
3	月	ごはん (ぶたどん)	牛乳	ばんさんすう レアチーズ	ぶた肉 チキンハム 卵	牛乳 レアチーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく キャベツ もやし きゅうり	米 さとう マロニー	米油 ごま油	666	25.0
4	火	なるとわかめごはん	牛乳	小あじのあおじそふうみ (幼～小2①小3～中②) じゃがいものそぼろ煮	小あじの天ぷら とりひき肉 うずら卵	牛乳 わかめ	あおじそ にんじん さやいんげん	すだちかじゅう しょうが こんにやく たまねぎ	米 さとう じゃが芋	米油	717	28.4
5	水	麦入りごはん (のりつくだ煮)	牛乳	マーボーどうふ ポークハム入りやさいの中かあえ	ぶたひき肉 とうふ みそ ポークハム	牛乳 のりつくだ煮	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり	米 おし麦 さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	645	28.4
6	木	ごはん (ビーフカレー)	牛乳	フルーツムース	牛肉	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 グリンピース すりおろしりんご みかん もも パイン	米 じゃが芋 ゼリーのもと	米油 カレールウ	744	20.6
7	金	小型りんごパン	牛乳	ミルクスープパゲティ ごぼうとアーモンドのサラダ(ごまドレッシング) ブルーベリー	ベーコン 貝ばしら あさり いか	牛乳	にんじん パセリ	ドライアップル たまねぎ マッシュルーム ごぼう キャベツ ブリーベリー	パン スパゲティ こむぎこ	米油 バター アーモンド ドレッシング	650	25.7
11	火	ごはん	牛乳	さんまのかんろ煮 切り干しだいこんのツナあえ ふしめん汁	さんまのかんろ煮 シーチキン なるとまき 油あげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	切り干しだいこん キャベツ えのきたけ	米 さとう ふしめん	ごま	627	26.0
12	水	阿波グュー まぜごはん (すだち)	牛乳	えだまめサラダ (パンパンジードレッシング) さつま汁	牛肉 ぶた肉 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 えだまめ キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ	米 さとう さつま芋	米油 ごま ドレッシング	624	29.6
13	木	ごはん (ごまこんぶつくだ煮)	牛乳	ぶたキャベ さつま芋の天ぷら	ぶた肉 みそ 卵	牛乳 ごまこんぶつくだ煮	にんじん ピーマン	キャベツ しめじ すりおろしりんご しょうが	米 さとう さつま芋 こむぎこ	米油 ごま	727	28.7
14	金	コッペパン (メーブルジャム)	牛乳	やさいのスープ煮 ボイルウイナー (幼①・小②・中③)	ベーコン うずら卵 貝ばしら ポークウイナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ えだまめ	パン じゃが芋 さとう メーブルジャム	米油	709	33.8
17	月	ごはん	牛乳	芋煮ふうコロケ 中かふうすのもの 肉だんごとはくさいのスー ベビーバナラチーズ(中のみ)	ぶたひき肉 卵 やきいた	牛乳 ベビーバナラチーズ (中のみ)	にんじん ねぎ	しょうが はくさい きゅうり	米 でんぶん 芋煮ふうコロケ マロニー さとう	米油 ごま油	619	24.1
18	火	すしめし	牛乳	てまきずしのぐ(ツナサラダ、ウイ ンナー・カニカマ①、卵(小3～ ②) てまきのり なめこ汁	カニカマ 卵 ウイナー シーチキン とうふ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり なめこ	米 さとう ふ	マヨネーズ	619	26.7
19	水	ごはん (いたのすけ)	牛乳	さわらのあまずあんかけ 五目煮 かき	さわら とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり ごぼう こんにやく いたのすけ かき	米 さとう じゃが芋		657	29.8
20	木	ごはん	牛乳	ぶた肉とこんにやくのみそ煮 いかとやさいのすだちずあえ	ぶた肉 あつあげ みそ いか	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 キャベツ きゅうり すだちかじゅう	米 さとう	米油	609	26.5
21	金	パンブキンパン	牛乳	とり肉ときのこのクリーム煮 シーフードサラダ (あおじそドレッシング)	とり肉 えび	牛乳 ひじき こんぶ くきわかめ	かぼちゃ 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 きゅうり キャベツ	パン さとう じゃが芋	バター 生クリーム	641	26.6
24	月	ごはん	牛乳	いかのケチャップがらめ きゅうりのとさづけ コンソメスープ ブルーベリータルト	いか 花かつお ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり レモンかじゅう はくさい しめじ	米 でんぶん さとう ブルーベリータルト	米油 ごま	682	29.3
25	火	麦入りごはん (つぼづけ)	牛乳	ますのしおやき(すだち) 五目豆	ます 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 れんこん こんにやく つぼづけ	米 おし麦 さとう		612	31.7
26	水	ごはん	牛乳	とり肉のさつぱり煮 ごぼうチップス こんさいのみそ汁	とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく ごぼう こんにやく だいこん たまねぎ	米 さとう こむぎこ でんぶん	米油 ごま	641	31.7
27	木	エビピラフ	牛乳	かぼちゃ入りオムレツ ポテトスープ ヨーグルト	ベーコン えび 卵 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ エリンギ えだまめ	米 じゃが芋	バター 米油	636	27.9
28	金	小型コッペパン (いちごジャム)	牛乳	カレーうどん だいずとさつま芋とちりめんのあげ煮 みかん	ぶた肉 だいず	牛乳 ちりめんぼし	にんじん	たまねぎ グリンピース みかん	パン いちごジャム さとう でんぶん さつま芋 うどん	米油 ごま	678	26.4
31	月	ごはん	牛乳	うま煮 わふうサラダ ポークしゅうまい(幼～小2①小3～中②) かぼちゃプリン	とり肉 さつまあげ ポークしゅうまい	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	こんにやく だいこん きゅうり キャベツ	米 さとう さとう かぼちゃプリン	ドレッシング	634	22.3



こんげつ じ ば さん ぶつ
今月の地場産物

いたの ちょうさん こめ

- ・板野町産の米(キヌヒカリ)
- ・いたのすけ(きゅうりのつけもの)



10月より米が、新米(平成28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

給食回数	平均	657	27.5
20回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

2016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		
日	曜 日	主 食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも 類・ さとう・菓子	油類	エネ ル ギ ー kcal	たん 白 質 g
1	火	ごはん	牛乳	やさししゃも(幼①小②中③) きゅうりとわかめのすのもの ひじきいため プリン	とり肉 油あげ さつまあげ	牛乳 ししゃも ひじき わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ こんにやく グリンピース	米 さとう プリン	米油	621	23.1
2	水	さけわかめごはん	牛乳	チャアシャン豆腐 中かふうあえもの	さけ ぶたひき肉 あつあげ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ グリンピース もやし	米 さとう でんぶん	ごま ごま油	630	24.2
4	金	小型コッペパン (りんごジャム)	牛乳	肉うどん やきつくね えだまめサラダ(ごまドレッシング)	やきいた 牛肉 やきつくね	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	パン さとう にんじん入りうどん りんごジャム	ドレッシング	701	28.1
7	月	ごはん (おやこどん)	牛乳	切り干しだいこんとカニカマのすのもの みかん	とり肉 やきいた 卵 カニカマ	牛乳 わかめ ちりめんぼし	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ 切り干しだいこん きゅうり すだちかじゅう みかん	米 さとう	ごま	615	27.8
8	火	麦入りごはん (おかかふりかけ)	牛乳	とり肉とさつま芋のあげ煮 かみかみサラダ	とり肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ ごぼう きゅうり えだまめ	米 おし麦 でんぶん さつま芋 さとう	米油 ごま ドレッシング	680	23.1
9	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 れんこん入りごまあえ ふしめん汁	さばのみそ煮 なるとまき 油あげ	牛乳 ちりめんぼし わかめ	こまつな にんじん ねぎ	もやし れんこん えのきたけ	米 さとう ふしめん	ごま	630	27.5
10	木	ごはん (ポークカレー)	牛乳	フルーツムース	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 グリンピース すりおろしりんご みかん もも パイン	米 じゃが芋 ゼリーのもと	米油 カレールウ	719	20.1
11	金	丸型切り込みパン	牛乳	セルフバーガー(ハンバーグ・ ゆでやさい・チーズ(中のみ)) パンブキンポータージュ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん うらごしかぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ	パン さとう	生クリーム 米油	719	29.7
14	月	なめし	牛乳	やさしいソー 白花豆コロッケ	ぶた肉 いか みそ 白花豆コロッケ	牛乳	ひろしまな 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	米油 ごま油 黒ごま	707	25.6
15	火	ごはん	牛乳	とり肉のてりやきふう 切り干しだいこんのツナあえ けんちん汁 おさつスティック	とり肉 シーチキン とうふ 油あげ	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	にんにく キャベツ 切り干しだいこん きゅうり だいこん ごぼう こんにやく おさつスティック	米 さとう さと芋	ごま ごま油	647	28.4
16	水	ごはん	牛乳	さわらのすだちふうみ こうやどうふの煮もの わふうサラダ	さわら こうやどうふ とり肉	牛乳	にんじん	すだちかじゅう たまねぎ ほししいたけ グリンピース きゅうり えだまめ	米 さとう でんぶん じゃが芋		635	30.4
17	木	ごはん (三色どん)	牛乳	具だくさんみそ汁 りんご	牛ひき肉 卵 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが グリンピース れんこん えのきたけ りんご	米 さとう さつま芋	米油	684	28.3
18	金	コッペパン (ブルーベリージャム)	牛乳	はっぽうさい さつま芋のクリーム煮	ぶた肉 いか えび うずら卵	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 ほししいたけ	パン でんぶん さとう さつま芋 ブルーベリージャム	米油 ごま油 バター	706	28.1
21	月	麦入りごはん	牛乳	肉だんごとやさしいあますがらめ なると金時入りオムレツ	肉だんご なると金時入りオムレツ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース	米 おし麦 さとう でんぶん	米油	671	26.3
22	火	ごはん (ビビンバ)	牛乳	ビビンバの具(肉みそ・ナムル) とうふとベーコンの中かスープ ハスカップゼリー	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 チンゲンサイ	もやし きゅうり たまねぎ	米 さとう ハスカップゼリー	米油 ごま ごま油	639	24.8
24	木	ごはん	牛乳	たちうおのフライ(タルタルソース) こまつなのアーモンドあえ きのこのすまし汁 みかん	たちうおのフライ はんぺん	牛乳 ちりめんぼし わかめ	こまつな にんじん かいわれだいこん	キャベツ ほししいたけ えのきたけ みかん	米 さとう	米油 タルタルソース アーモンド	708	22.3
25	金	黒糖パン	牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ	ぶた肉 だいず うずら卵 チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト トマトピューレ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 黒さとう じゃが芋 さとう	バター ドレッシング	696	29.2
28	月	ごはん	牛乳	おでんふう煮込み ごまずあえ ヨーグルト	とり肉 さつまあげ ちくわ うずら卵 ポークハム	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん こまつな	こんにやく だいこん キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 さとう	ごま ごま油	604	25.0
29	火	きのこごはん	牛乳	さつま芋の天ぷら ちゃんこなべ	とり肉 油あげ 卵 ぶた肉 やきどうふ えびだんご みそ	牛乳	にんじん	こんにやく しめじ えだまめ ごぼう はくさい だいこん たまねぎ えのきたけ	米 さとう さつま芋 こむぎこ	米油	618	27.3
30	水	ごはん (ごまこんぶつくだ煮)	牛乳	ぶた肉とだいこんのみそ煮 ブロッコリーのツナあえ	ぶた肉 あつあげ みそ シーチキン	牛乳 ごまこんぶつくだ煮	にんじん こまつな ブロッコリー	だいこん キャベツ	米 さと芋 さとう	米油 マヨネーズ	630	22.5

じ ば さん ぶつ
地 場 産 物
いたのちようさん こめ
板野町産の米(キヌヒカリ)
トマト
にんじん入りうどん

わしよく ひ
24日(木) 和食の日

※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	663	26.1
20回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

2016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	木	ナン	牛乳	キーマカレー さつま芋のサラダ みかん	牛ひき肉 ぶたひき肉 レンズ豆 チキンハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン トマトピューレ	たまねぎ しょうが きゅうり みかん	ナン さつま芋	米油 カレーうどん マヨネーズ	676	25.5	
2	金	コッペパン (メープルジャム)	牛乳	ボルシチ たちうおのマリネ (幼小①・中②)	牛肉 たちうおのからあげ	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレ ブロッコリー	たまねぎ かぶ キャベツ レタス	パン こむぎこ じゃが芋 さとう メープルジャム	米油	702	25.7	
5	月	いなりずし	牛乳	さつま汁 みかん	油あげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ほししいたけ ごぼう たまねぎ みかん	米 さとう さつま芋	ごま	(幼) 568	(幼) 18.7	
6	火	ごはん	牛乳	すきやき 中かふうすのもの お魚のナゲット (幼小①・中②)	牛肉 やきどうふ お魚のナゲット	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 ふ さとう	米油 ごま油	689	23.6	
7	水	麦入りごはん	牛乳	やき肉ふういため えびのすいしょうづつみむし (幼～小2①・小3～②)	ぶた肉 牛肉 みそ えびのすいしょうづつみ	牛乳	ピーマン	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく	米 おし麦 さとう	米油 ごま	734	27.8	
8	木	ごはん	牛乳	ぶた肉とだいこんのうま煮 あつやき卵 やさしいサラダ	ぶた肉 さつまあげ あつやき卵	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	だいこん グリンピース しょうが ほししいたけ キャベツ	米 さとう	ごま油 ドレッシング	734	27.2	
9	金	小型りんごパン	牛乳	五目うどん 米パン粉チキンカツ れんこんのシャキシャキあえ	卵 ちくわ 米パン粉チキンカツ	牛乳 わかめ	ねぎ	ドライアップル ほししいたけ れんこん コーン えだまめ	パン にんじん入りうどん さとう	米油 ごま油	673	30.0	
12	月	ごはん	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	牛乳 わかめ	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	米 さとう じゃが芋	バター	675	16.4	
13	火	くり入りたきこみごはん	牛乳	いかとさつま芋のあげ煮 カリフラワーのあまずあえ りんご	とり肉 油あげ いか	牛乳	にんじん	こんにやく ほししいたけ えだまめ ごぼう カリフラワー レモンかじゅう りんご	米 くり さとう でんぶん さつま芋	米油 ごま	643	25.9	
14	水	ごはん (のりつくだ煮)	牛乳	さばのみぞれ煮 こまつなのとさあえ こんさいのみそ汁 ヨーグルト(中)	さばのみぞれ煮 花かつお 油あげ みそ	牛乳 のりつくだ煮 ヨーグルト(中)	こまつな にんじん ねぎ	はくさい だいこん こんにやく ごぼう たまねぎ	米 さと芋		643	26.6	
15	木	ごはん (中かどん)	牛乳	大学芋 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 たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ みかん	米 さとう でんぶん さつま芋	米油 黒ごま	756	28.0	
16	金	コッペパン (いちごジャム)	牛乳	かぶらのクリーム煮 れんこんとアーモンドのサラダ (ごまドレッシング)	とり肉 ビーンズピューレ	牛乳	にんじん	かぶ しめじ たまねぎ えだまめ れんこん キャベツ	パン じゃが芋 いちごジャム	生クリーム 米油 アーモンド ごまドレッシング	738	26.7	
19	月	麦入りごはん	牛乳	ますのうめみそやき すまし汁 ハム入りごまずあえ りんごのタルト	ます みそ とうふ なた ポークハム	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが キャベツ きゅうり	米 おし麦 さとう りんごのタルト	ごま ごま油	721	32.2	
20	火	いりこなめし	牛乳	いかとあつあげの煮もの ブロッコリーのツナあえ	いか あつあげ とり肉 さつまあげ シーチキン	いりこ 牛乳	ひろしまな にんじん ブロッコリー さやいんげん	キャベツ	米 じゃが芋 さとう	米油 マヨネーズ	657	24.4	
21	水	ごはん (いたのすけ)	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 肉だんごとはくさいのスープ	かぼちゃひき肉フライ 豚ひき肉 卵 やきいた	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが はくさい いたのすけ	米 でんぶん マロニー	米油	727	25.3	
22	木	ごはん	牛乳	とり肉のこうみやき 花やさいのサラダ なめこ汁 クリスマスケーキ	とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが カリフラワー コーン なめこ キャベツ	米 さとう ふ ケーキ	ごま油 米油	721	29.0	



こんげつ いばさんぶつ
今月の地場産物

- いたの ちようさん こめ
・板野町産の米(キヌヒカリ)
・トマト
・れんこん
・いたのすけ(きゅうりのつけもの)



※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		
16回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

2017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	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	色のに野菜	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		
10	火	ごはん (ビーフカレー)	牛乳	バンバンジーサラダ	牛肉 ささみ ちくわ	牛乳 だっしふんにゆう わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース すりおろしりんご キャベツ きゅうり	米 じゃが芋	米油 カレーウ ドレッシング	685	22.9		
11	水	麦入りごはん (やさいふりかけ)	牛乳	さわらのゆずみそかけ こまつなのとさあえ かきたま汁	さわら みそ 花かつお 卵 とうふ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	ゆずかじゆう はくさい えのきたけ	米 おし麦 さとう		627	31.6		
12	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー れんこんしゅうまい(幼①小②中③) ゆでブロッコリー みかん	ぶた肉 みそ れんこん入りしゅうまい	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ みかん	米 さとう	米油	652	23.7		
13	金	★わさんぼんとう入り あげパン	牛乳	★きのこ入り煮込みハンバーグ さつま芋のサラダ	ハンバーグ チキンハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり	パン さとう わさんぼんとう さつま芋	米油 マヨネーズ	722	18.3		
16	月	チキンライス (オムライス)	牛乳	うすやき卵 ミニケチャップ やさいスープ ヨーグルト(中)	とり肉 えび 卵 ポークウインナー 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト(中)	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース もやし えだまめ	米	バター 米油	641	26.2		
17	火	ごはん	牛乳	さけのタルタルフライ ちくぜん煮 中かふうすのもの	さけのタルタルフライ とり肉 うずら卵	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく グリンピース きゅうり	米 さとう	米油 ごま油	665	24.5		
18	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 やきぎょうざ (幼①小②中③)	ぶたひき肉 とうふ みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリンピース	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	675	26.8		
19	木	いかめし	牛乳	お豆とかぼちゃのコロッケ あわのめぐみ汁 ★レモンカスタードタルト	いか 油あげ お豆とかぼちゃのコロッケ みそ	牛乳 かえりちりめん わかめ	にんじん ねぎ	干しいたけ グリンピース ごぼう だいこん はくさい	米 さとう さつま芋 タルト	米油	728	24.3		
20	金	小型パンブキンパン	牛乳	きのこ入りスパゲティ れんこんとツナのサラダ	ベーコン シーチキン	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきたけ れんこん キャベツ コーン	パン さとう スパゲティ	バター ごまドレッシング	620	22.2		
23	月	ごはん	牛乳	すきやき かぶのゆずあえ ★徳島のみかんゼリー	牛肉 やき豆腐 いか	牛乳	にんじん	はくさい こんにゃく だいこん 京ねぎ かぶ きゅうり ゆずかじゆう	米 ふ さとう みかんゼリー	米油	711	24.4		
24	火	麦入りごはん	牛乳	徳島産たちうおのフライ ゆでブロッコリー タルタルソース みそけんちん汁	たちうおのフライ 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 おし麦 さとう芋	米油 タルタルソース	759	25.1		
25	水	ごはん	牛乳	ビック肉だんご (幼①小②中③) ならえ ふしめん汁	肉だんご 油あげ なんと とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	れんこん だいこん 干しいたけ こんにゃく ゆずかじゆう えのきたけ	米 さとう ふしめん	ごま	710	26.3		
26	木	なるとわかめごはん	牛乳	とり肉とさつま芋のあげ煮 わふうサラダ れんこん入りクッキー	とり肉	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 えだまめ	米 でんぶん さつま芋 さとう れんこん入りクッキー	米油 ドレッシング	751	23.6		
27	金	コッペパン (チョコペースト)	牛乳	ふゆやさいの米コシチュー シーフードサラダ (あおじそドレッシング)	とり肉 いか えび	牛乳 くきわかめ こんぶ ひじき	にんじん ブロッコリー	かぶ たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ	パン 米こ	バター チョコペースト	678	28.7		
30	月	ごはん	牛乳	★中かふうからあげ すだちずあえ みそ汁 おさつスティック	とり肉 卵 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ちりめんぼし	パセリ にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく レモン キャベツ すだちかじゆう えのきたけ だいこん はくさい	米 でんぶん こむぎこ さとう おさつスティック	ごま油 米油	717	32.4		
31	火	ごはん (ピビンバ)	牛乳	ピビンバの具(肉いため・ナムル) とうふとベーコンの中かスープ ぼんかん	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 コーン ぼんかん	米 さとう	米油 ごま油 ごま	647	25.3		
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」											給食回数	平均	687	25.4
*** パクエス ***											16回	小学校3・4 年生基準	640	24.0
				主食の部 1位 あげパン	おかずの部 1位 からあげ				デザート部 1位 タルト					



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 阿波ギューまぜごはん
3位 チョコチップパン

おかずの部

- 1位 からあげ
2位 ハンバーグ
2位 やきそば
2位 サバのみそ煮

デザート部

- 1位 タルト
2位 プリン
3位 ゼリー

★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下さい。

※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

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★こくとうパン・わかめ
ごはん・フルーツポンチなどの
リクエストもありました！！

2017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	水	麦入りごはん	牛乳	おでんふう煮こみ シーチキンあえ ★お米のタルト	とり肉 さつまあげ ちくわ うずら卵 シーチキン	牛乳 こんぶ	にんじん	こんにやく だいこん キャベツ きゅうり レモンかじゅう	米 おし麦 じゃが芋 さとう お米のタルト		725	25.7	
2	木	ごはん	牛乳	いわしのうめ煮 ブロッコリーのおかかあえ さつま汁 ヨーグルト(中)	いわしのうめ煮 花かつお ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 ヨーグルト(中)	ブロッコリー にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	米 さつま芋	ごま	660	27.2	
3	金	小型コッペパン (メーブルジャム)	牛乳	きつねもちうどん(小中) つくねうどん(幼) ハムの中かサラダ せつぶん豆	やきいた ポークハム 大豆 つくね(幼)	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 きりぼしだいこん	パン さとう きつねもち(小中) にんじん入りうどん メーブルジャム	ごま 米油 ごま油	679	26.2	
6	月	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 すりおろしりんご みかん パイン もも ふくしんづけ	米 じゃが芋 ナタデココ	米油 カレールウ	716	20.5	
7	火	ごはん (ふりかけ)	牛乳	ビック肉だんご(幼～小2①小3～②) やさしいわかめのサラダ けんちゃん煮	肉だんご とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 干しいたけ こんにやく コーン キャベツ えだまめ	米 さと芋 さとう ドレッシング	ごま油 ごま	759	25.3	
8	水	なめし	牛乳	やき肉ソテー さつま芋の天ぷら ぼんかん	牛肉 ぶた肉 みそ 卵	牛乳	ひろしまな にんじん ピーマン	たけのこ キャベツ たまねぎ ヤングコーン すりおろしりんご にんにく ぼんかん	米 さとう さつま芋 こむぎこ	米油 ごま油 黒ごま	739	24.3	
9	木	ごはん (いたのすけ)	牛乳	肉じゃが やきししゃも(幼①小②中③) ★プリン	ぶた肉	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース いたのすけ(きゅうりづけ)	米 じゃが芋 さとう プリン	米油	702	24.0	
10	金	りんごパン	牛乳	えびカツ(マヨ&ソース) ゆでブロッコリー レタススープ	えびカツ ベーコン 卵 白インゲン豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	ドライアップル たまねぎ レタス	パン じゃが芋	米油 マヨ&ソース	705	28.4	
13	月	麦入りごはん	牛乳	★さばのみそ煮 ごまドレッシングあえ チンゲンサイのすまし汁	さばのみそ煮 卵 とうふ なると	牛乳	ほうれんそう チンゲンサイ	キャベツ	米 おし麦 さとう	米油 ごま	656	26.7	
14	火	ごはん	牛乳	★とり肉のねぎソースがらめ きりぼしだいこんのすのもの ふしめん汁 ★チョコプリン	とり肉 ちくわ はんぺん 油あげ	牛乳 ちりめんぼし わかめ	ねぎ にんじん	しょうが きりぼしだいこん きゅうり えのきたけ	米 でんぶん さとう ふしめん チョコプリン	米油	732	30.8	
15	水	ごはん (キムチ丼)	牛乳	ばんさんすう いよかん	ぶた肉 チキンハム 卵	牛乳	にら にんじん	はくさいキムチ はくさい もやし にんにく キャベツ きゅうり いよかん	米 さとう マロニー	ごま油	682	27.0	
16	木	ごはん (しそひじき)	牛乳	すきやき ゆずすのすのもの チーズ(幼①小②中③)	牛肉 やきどうふ	牛乳 しそひじき わかめ チーズ	にんじん	はくさい こんにやく だいこん 京ねぎ きゅうり グリーンボール ゆずかじゅう	米 ふ さとう	米油	678	24.5	
17	金	丸型切り込みパン (セルフフィレオフィツ シュ)	牛乳	白身魚のフライ ゆでやさい (タルタルソース) パンプキンポタージュ	白身魚のフライ ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ	パン	米油 タルタルソース 生クリーム	766	27.7	
20	月	ハヤシライス	牛乳	ハッシュポテト(幼小①中②) パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	牛肉 ささみ	牛乳 だっしふんにゅう わかめ	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 ハッシュポテト	米油 ドレッシング	673	24.2	
21	火	ごはん	牛乳	チャアシャンどうふ チンゲンサイのナムル ブルーベリー	ぶたひき肉 あつあげ 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 しめじ グリンピース もやし ブルーベリー	米 さとう でんぶん	ごま ごま油	682	25.0	
22	水	ごはん	牛乳	あつやき卵 れんぶ さつま芋としめじのみそ汁	卵 こうやどうふ きんととき豆 油あげ みそ	牛乳	にんじん	れんこん だいこん こんにやく たまねぎ しめじ はくさい	米 さとう さつま芋		702	23.9	
23	木	ごはん (ツナそぼろ丼)	牛乳	のっぺい汁 しらぬいみかん	シーチキン 卵 とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ だいこん ごぼう こんにやく しらぬいみかん	米 さとう さと芋 でんぶん	米油	693	28.3	
24	金	小型こくとうパン	牛乳	★やきそば 大豆とさつま芋のあげ煮	ぶた肉 えび いか さつまあげ 大豆	牛乳 あおのり ちりめんぼし	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし	パン こくとう 中かめん さつま芋 さとう	米油 ごま	699	30.2	
27	月	ごはん	牛乳	さわらのすだちふうみ ごもく煮 中かふうすのもの	さわら とり肉	牛乳	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 きゅうり	米 さとう でんぶん じゃが芋	ごま油	675	30.0	
28	火	★阿波ギュー まぜごはん	牛乳	えだまめサラダ (ごまドレッシング) こんさいのみそ汁	牛肉 油あげ みそ	牛乳 ちりめんぼし わかめ	にんじん ねぎ	しょうが すだちかじゅう えだまめ キャベツ きゅうり こんにやく だいこん れんこん たまねぎ	米 さとう さつま芋	米油 ごま ごまドレッシング	717	29.1	
★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										給食回数	平均	702	26.5
										18回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

2017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			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	水	ごはん	牛乳	よしの煮 こまつなのしょうがずあえ ヨーグルト	とり肉 いか さつまあげ うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たけのこ えだまめ もやし しょうが	米 じゃが芋 でんぶん さとう		701	29.6	
2	木	ごはん	牛乳	ぶたロース肉のみそふうみ ひじきソテー きのこのすまし汁	ぶたロース肉 みそ さつまあげ 油あげ はんぺん	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん	ごぼう 干しいたけ えのきたけ かいわれだいこん	米 こむぎこ さとう	ごま 米油	720	29.0	
3	金	コッペパン (あんずジャム)	牛乳	★ハンバーグ ゆでやさい ポテトスープ ★ひなゼリー	ハンバーグ とり肉 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン たまねぎ	パン じゃが芋 あんずジャム さとう ひなゼリー	ドレッシング	716	22.8	
6	月	ビーフカレーライス	牛乳	フルーツムース	牛肉	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 グリーンピース すりおろしりんご みかん もも パイン	米 じゃが芋 ゼリーの素	米油 カレールー	780	21.2	
7	火	ごはん (ごまこんぶ)	牛乳	だいこんの中か煮 いかのフリッター ブロッコリーのわふうあえ	ぶた肉 さつまあげ いかフリッター	牛乳 こんぶのつくだ煮	にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが だいこん 干しいたけ	米 さとう	米油 ごま油 ドレッシング	683	26.8	
8	水	ごはん (なのはなふりかけ)	牛乳	さばのみぞれ煮 れんこんのごまあえ さつま汁	さばのみぞれ煮 とり肉 油あげ みそ	牛乳 ちりめんぼし	こまつな にんじん ねぎ	もやし れんこん ごぼう たまねぎ	米 さとう さつま芋	ごま	709	29.5	
9	木	せきはん	牛乳	エビフライ(タルタルソース) ゆでブロッコリー かきたま汁 ★すだちゼリー	あずき エビフライ とうふ やきいた 卵	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	えのきたけ	米 もち米 すだちゼリー	黒ごま 米油 タルタルソース	726	29.0	
10	金	黒糖パン	牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ	ぶた肉 ひよこ豆 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 キャベツ レッドキャベツ きゅうり パイン	パン 黒さとう じゃが芋 さとう	バター 米油	692	27.5	
13	月	さけわかめごはん	牛乳	ぶた肉とやさいソテー 白花生のクロック ミルメーク(ココア)	さけ ぶた肉 いか みそ 白花生クロック	わかめ 牛乳	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 ミルメーク	ごま油 黒ごま 米油	778	26.7	
14	火	ごはん	牛乳	とり肉のバーベキューソース かみかみサラダ さつま芋のみそ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	ねぎ にんじん	しょうが すりおろしりんご にんにく レモンかじゅう ごぼう きゅうり コーン たまねぎ しめじ	米 さとう さつま芋	ごま ごまドレッシング	732	29.7	
15	水	ごはん	牛乳	たちうおのマリネ(幼～小2①小3～中②) こうやどうふの卵とじ煮 しらぬいみかん	たちうおのからあげ こうやどうふ とり肉 卵	牛乳 こんぶ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ レタス たけのこ 干しいたけ グリーンピース しらぬいみかん	米 さとう	米油	790	31.6	
16	木	ごはん (ぶた丼)	牛乳	ハムのごまずあえ チーズ(幼①小②中③)	ぶた肉 チキンハム	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	米 さとう	米油 ごま ごま油	670	26.2	
17	金	小型コッペパン (チョコペースト)	牛乳	カレーうどん キャベツとこまつなのミモザあえ	ぶた肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン うどん さとう でんぶん マロニー チョコペースト		661	23.3	
21	火	麦入りごはん (のりつくだ煮)	牛乳	ますのしおやき(すだちパック) ごもく豆 中かふうすのもの アーモンド入りこざかなチーズ(中)	ます とり肉 大豆 さつまあげ	牛乳 ひじき こんぶ のりつくだ煮	にんじん	すだちかじゅう れんこん こんにやく グリーンピース きゅうり	米 おし麦 さとう	ごま油	659	32.4	
22	水	ごはん (中か丼)	牛乳	ポークしゅうまい (幼～小2①小3～中②) きよみオレンジ	ぶた肉 えび いか うずら卵 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 たけのこ たまねぎ はくさい 干しいたけ きよみオレンジ	米 さとう でんぶん	米油	703	29.7	
23	木	うめごはん	牛乳	とり肉とさつま芋のあげ煮 シャキシャキサラダ	とり肉	牛乳	にんじん	うめ しょうが たまねぎ たけのこ グリンピース れんこん コーン えだまめ	米 でんぶん さつま芋 さとう	米油	688	23.5	
★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。										給食回数	平均	713	27.4
										16回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

こんげつ じ ぼ さんぶつ
今月の地場産物

- ・板野町産の米(キヌヒカリ)
- ・だいこん
- ・トマト



とり肉のねぎソースがらめ 〜好評メニューより〜

▽材料(5人分)▽

- | | |
|----|--------------|
| 下味 | ・とりもも肉 300g |
| | ・酒 小さじ1/2 |
| | ・濃口醤油 大さじ1/3 |
| | ・でんぶん 適量 |
| | ・油 適量 |
| | ・ねぎ 40g |
| タレ | ・濃口醤油 大さじ1強 |
| | ・酒 大さじ1/2強 |
| | ・みりん 大さじ1/2強 |
| | ・上白糖 大さじ1/2強 |
| | ・おろししょうが 少々 |

☆作り方☆

- ①とり肉は、一口大に切り、下味をつける。
- ②ねぎは小口切りに切る。
- ③タレを沸かし、②を入れる。
- ④①にでんぶんをまぶし、油で揚げる。
- ⑤タレをからめる。

