

2017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		
日	曜日	主食	牛乳	おかず	あか おもに体をつくるものになる		みどり おもに体の調子を整えるものになる		さいろ おもにエネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たん白質 g
					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		
10	月	なるとわかめごはん	牛乳	肉じゃが 大豆とちりめんのあけ煮	牛肉 さつまあげ 大豆	わかめ 牛乳 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	696	23.5
11	火	ごはん (ぶた丼)	牛乳	いかのすだちずあえ	ぶた肉 いか	牛乳 ちりめんぼし	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり すだちかじゅう	米 さとう	米油	643	28.3
12	水	ごはん (しそひじき)	牛乳	さわらのしおやき (すだちパック) こまつなのときあえ とん汁	さわら 花かつお ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 しそひじき	こまつな にんじん ねぎ	すだちかじゅう はくさい ごぼう こんにやく	米 じゃが芋		655	32.1
13	木	チキンカレーライス	牛乳	バンバンジーサラダ (バンバンジードレッシング) お祝いいちごゼリー	とり肉 ささみ ちくわ	牛乳 だっしふんにゅう 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 いちごゼリー	米油 カレールウ ドレッシング	685	25.7
14	金	小型コッペパン (レーズンクリーム)	牛乳	スパゲティミートソース ごぼうサラダ	ぶたひき肉 レンズ豆	牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ごぼう キャベツ コーン	パン スパゲティ	米油 ごま レーズンクリーム	683	25.3
17	月	麦入りごはん	牛乳	やき肉ふういため 徳島れんこんしゅうまい (幼①小②中③)	ぶた肉 牛肉 みそ れんこんしゅうまい	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	710	28.8
18	火	ごはん	牛乳	花型とうふハンバーグ ハムのごまずあえ じゃが芋とたまねぎのみそ汁	とうふハンバーグ ポークハム とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	米 さとう ごま ごま油 じゃが芋		713	26.9
19	水	たきこみごはん	牛乳	お豆とかぼちゃのコロッケ わかたけ汁 ヨーグルト	とり肉 油あげ お豆とかぼちゃのコロッケ とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	こんにやく 干しいたけ えだまめ ごぼう たけのこ えのきたけ	米 さとう	米油	682	29.0
20	木	ごはん (なのはなふりかけ)	牛乳	ぶた肉とこんにやくのみそ煮 チンゲンサイのナムル きよみオレンジ	ぶた肉 あつあげ みそ さつまあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが こんにやく たけのこ えだまめ もやし きよみオレンジ	米 さとう	米油 ごま ごま油	678	25.5
21	金	パンキンパン	牛乳	米パン粉チキンカツ トマトとわかめのスープ えだまめサラダ	米パン粉チキンカツ ベーコン	牛乳 わかめ	かぼちゃペースト トマト 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 じゃが芋	米油 ごまドレッシング	690	26.7
24	月	ごはん	牛乳	じゃが芋のそぼろ煮 ウインナー(幼～小2①小3～中②) 中かふうすのもの	とりひき肉 ポークウインナー	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく グリーンピース たまねぎ きゅうり	米 さとう じゃが芋	米油 ごま油	702	27.5
25	火	麦入りごはん (のりつくだ煮)	牛乳	白身魚のフライ(バックソース) ポイルやさい こんさいのみそ汁	白身魚のフライ 油あげ みそ	牛乳 のりつくだ煮	にんじん ねぎ	キャベツ しめじ だいこん ごぼう たまねぎ	米 おし麦	米油	629	24.7
26	水	ごはん	牛乳	マーボーとうふ さつぱりサラダ カラマンダリン	ぶたひき肉 とうふ みそ いか	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり カラマンダリン	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	669	28.6
27	木	カレーピラフ	牛乳	お魚ナゲット (幼～小2①小3～中②) キャベツとベーコンのスープ	牛ひき肉 お魚のナゲット ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン えだまめ キャベツ セロリ	米	バター 米油	649	24.3
28	金	こくとうパン	牛乳	ポークビーンズ シーチキンあえ	ぶた肉 大豆 シーチキン	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 きゅうり レモンかじゅう	パン 黒さとう じゃが芋 さとう	バター	686	28.5

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは・・・板野町学校給食センター (TEL)(088)637-5505)

給食回数	平均	678	27.0
15回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

こんげつ じぼさんづつ
今月の地場産物
・板野町産の米(キヌヒカリ)
・にんじん
・トマト
・だいこん



こんねんど 今年度も、あんしん 安心しておいしい
給食を提供できるよう、一同で力を
合わせて頑張りますので、どうぞよろ
しくお願ひします。



2017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		ま 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	月	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソースがらめ きゅうりのはりはりづけ とうふとはくさいのみそ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ちりめんほし	ねぎ にんじん	しょうが 花ざりだいこん きゅうり えのきたけ だいこん はくさい	米 でんぶん さとう	米油	697	31.9
2	火	ごはん (いたのすけ)	牛乳	やしきしゃも(幼① 小② 中③) うま煮 たいやき	ぶた肉 にんじん入りがらもどき	牛乳 ししゃも	にんじん	しょうが こんにやく たまねぎ たけのこ えだまめ いたのすけ(きゅうりづけ)	米 じゃが芋 さとう たいやき	米油	703	26.9
8	月	なめし	牛乳	やき肉いため 五目あつやき卵	ぶた肉 牛乳 みそ 五目あつやき卵	牛乳	ひろしまな ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく	米 さとう	米油 ごま	720	29.9
9	火	麦入りごはん	牛乳	さばのみそ煮 チンゲンサイのすまし汁 アスパラのごますあえ	さばのみそ煮 とうふ なたとまき いか	牛乳	チンゲンサイ にんじん グリーンアスパラ	キャベツ	米 おし麦 さとう	ごま 米油	669	29.2
10	水	ごはん	牛乳	ビッグ肉だんご (幼～小②① 小3～中②) きりぼしだいこんの煮もの きゅうりのときあえ	肉だんご さつまあげ 花かつお	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん グリーンピース きゅうり しょうが レモンかじゅう	米 さとう	米油 ごま	710	24.0
11	木	ごはん (三色どんぶり)	牛乳	具だくさんみそ汁 かわちばんかん	牛ひき肉 いり卵 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 ごぼう しめじ かわちばんかん	米 さとう じゃが芋	米油	713	29.0
12	金	あげパン	牛乳	きのこ入り煮込みハンバーグ マカロニサラダ	ハンバーグ 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 キャベツ きゅうり	米 さとう マカロニ	米油 ドレッシング	703	19.5
15	月	ポークカレーライス (ふくじんづけ)	牛乳	ヨーグルトあえ	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく グリンピース たまねぎ すりおろしりんご みかん バイン もも ふくじんづけ	米 じゃが芋 カクテルゼリー	米油 カレールウ	722	21.1
16	火	ごはん	牛乳	はるまきフライ ちゅうがサラダ はるさめの五目スープ いちごのアチアチス(中)	はるまきフライ ささみ ぶた肉 やきいた	牛乳 チーズ(中)	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい きくらげ しょうが たけのこ	米 マロニー	米油 ごま ドレッシング	670	21.7
17	水	ごはん	牛乳	あじのなんばんづけ 五目煮 いちごゼリー	あじ とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう グリーンピース こんにやく	米 さとう でんぶん じゃが芋 いちごゼリー	ごま油	679	30.5
18	木	ちらしずし	牛乳	ふしめん汁 お豆とかぼちゃのコロッケ	ちくわ こうやどうふ きんし卵 きんとき豆 なたと 油あげ お豆とかぼちゃのコロッケ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	すだちかじゅう きりぼしだいこん ごぼう ほししいたけ こんにやく えのきたけ	米 さとう ふしめん	米油	693	24.6
19	金	切り込みコッペパン (セルフホットドック)	牛乳	「チキンソーセージ」 やさしいソー 「トマト&マスタード(中)」 板野にんじんスープ	チキンソーセージ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ にんじんペースト	キャベツ コーン たまねぎ	パン	米油 ベシマルソース 生クリーム	702	26.9
22	月	ごはん (ピピンバ)	牛乳	ピピンバの具(肉いため・ナムル) わかめスープ ヨーグルト	牛乳 いり卵 とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ ほししいたけ	米 さとう	米油 ごま油 ごま	640	25.3
23	火	麦入りごはん	牛乳	とり肉のてりやき きりぼしだいこんのツナあえ みそけんちん汁	とり肉 シーチキン とうふ 油あげ みそ	牛乳	ねぎ こまつな にんじん	にんにく きりぼしだいこん キャベツ ごぼう だいこん	米 おし麦 さとう	ごま 米油	680	30.7
24	水	ごはん	牛乳	いかとあつあげの煮もの こいわしの天ぷら(幼② 小③ 中④) 中かふうきゅうり	いか あつあげ とり肉 さつまあげ	牛乳 こいわしの天ぷら	にんじん	えだまめ きゅうり	米 じゃが芋 さとう	米油 ごま油	710	26.5
25	木	ごはん (せとふうみふりかけ)	牛乳	やしきようざ (幼① 小② 中③) とうふの中かふう煮	ぶた肉 とうふ みそ ぎようざ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ	米 さとう	米油 ごま油	651	24.1
26	金	小型コッペパン (あんずジャム)	牛乳	五目うどん れんこん入りつくね さつぱりサラダ プリン	卵 ちくわ れんこん入りつくね いか	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	パン あんずジャム にんじん入りうどん プリン	米 もち米	683	28.7
29	月	ごはん	牛乳	ささみフライ(マヨ&ソース) ポイルやさしい ぶた汁	ささみ たまご ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう こんにやく	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	米油	750	35.8
30	火	中かふうおこわ	牛乳	えびのすしいょうづつみむし (幼～小②① 小3～中②) ツナのサラダ (ハンパンジードレッシング)	やしきぶた えびのすしいょうづつみ シーチキン ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ えだまめ ほししいたけ キャベツ きゅうり	米 もち米 さとう	米油 ごま油 ドレッシング	718	24.9
31	水	ごはん	牛乳	さわらのごまみそかけ やさしいサラダ けんちん汁 おさつスティック	さわら みそ とうふ 油あげ	牛乳	グリーンアスパラ にんじん こまつな	キャベツ コーン だいこん ごぼう こんにやく	米 さとう おさつスティック	ごま ごま油	663	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

694

27.0

20回

小学校3・4
年生基準

640

24.0

2017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			
日	曜日	主食	牛乳	おかず	あか		か		さい		エネルギー kcal	たん 白質 g
					おもに体をつくるものになる	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のに野菜	その他の野菜・果物	おもにエネルギーの もとになる		
1	木	ごはん	牛乳	うずら卵入りみそ煮 だいずとちりめんのあけ煮 パイン	とりに肉 さつまあげ 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	こんにやく しょうが パイン	米 じゃが芋 さとう でんぶん	米油 ごま	668	26.3
2	金	小型コッペパン (いちごジャム)	牛乳	スパゲティナポリタン いかとアスパラのあえ物	ぶた肉 ベーコン いか	牛乳	にんじん ピーマン トマト グリーンアスパラ	たまねぎ マッシュルーム	パン スパゲティ ジャム さとう	米油 ごま	634	26.2
5	月	ごはん (やさいふりかけ)	牛乳	とうふの中かふう煮 チンゲンサイのナムル	ぶた肉 とうふ えび さつまあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しめじ グリーンピース しょうが にんにく もやし	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	641	27.0
6	火	なめし	牛乳	ぶたキャベ 白花豆のフライ	ぶた肉 みそ 白花豆フライ	牛乳	ひろしまな にんじん ピーマン	キャベツ しょうが すりおろしりんご	米	米油 ごま	814	31.6
7	水	ごはん	牛乳	ますの梅みそやき ささみ入りごますあえ かきたま汁	ます みそ ささみ 卵 とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ	米 さとう	ごま ごま油	644	32.9
8	木	阿波gyū-まぜごはん	牛乳	チキンナゲット (幼～小2① 小3～中②) かみかみサラダ ごまドレッシング 野菜ジュース	牛肉 チキンナゲット	牛乳 ちりめんぼし ひじき わかめ	にんじん	ごぼう きゅうり コーン しょうが 野菜ジュース	米 さとう	ごま ドレッシング 米油	667	26.8
9	金	小型パン	牛乳	えびいかりかきあげ いなかうどん ミモザあえ	えびいかりかきあげ やきいた いり卵	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ こまつな	ドライパン たまねぎ キャベツ	パン うどん はるさめ	米油	616	21.7
12	月	ごはん (きなこ)	牛乳	とりに肉のうみやき 小松菜の土佐あえ すまし汁 チーズ(幼①小②中③)	とりに肉 花かつお きなこ なるとまき とうふ	牛乳 チーズ	ねぎ にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい	米	ごま油	652	32.2
13	火	えびピラフ	牛乳	煮込みミートボール(幼② 小③中④) 野菜サラダ ヨーグルト	えび ベーコン ミートボール	牛乳 ヨーグルト	にんじん グリーンアスパラ	たまねぎ エリンギ えだ豆 キャベツ コーン	米 さとう	バター ドレッシング 米油	637	25.9
14	水	ごはん	牛乳	さんまのかぼすレモン煮 ごぼうチップス じゃが芋とたまねぎのみそ汁	さんまのかぼすレモン とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん こむぎこ じゃが芋	米油 ごま	665	24.4
15	木	ナン	牛乳	ドライカレー マカロニサラダ 北海道ハスカップのゼリー	牛ひき肉 ぶたひき肉 シーチキン	牛乳	にんじん トマピュレ	たまねぎ しょうが きゅうり	ナン じゃが芋 マカロニ ゼリー	米油 ドレッシング	614	23.4
16	金	黒とうパン	牛乳	徳島にんじん入りミートオムレツ ウインナー入り野菜のスープ煮	にんじん入りオムレツ ベーコン ポークウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	パン 黒さとう じゃが芋	米油	661	25.8
19	月	ごはん	牛乳	徳島かますのフライ 和風サラダ ふしめん汁 タルタルソース	かます 油あげ なるとまき	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ えだ豆 えのきたけ	米 ふしめん	米油 タルタルソース	644	23.8
20	火	麦入りぶた丼	牛乳	ぶた丼の具 切り干しだい こんとカニかま入りあますあえ 徳島かかんゼリー	ぶた肉 カニかまぼこ	牛乳 わかめ ちりめんぼし	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく 切り干しだいこん きゅうり すだちかじゅう	米 さとう ゼリー	ごま 米油	691	24.3
21	水	なるとわかめごはん	牛乳	五目豆 いかのフリッター(幼②小③中④) 中かふうすのもの 板野町産にんじんしおクッキー	とりに肉 だいず さつまあげ いかフリッター	牛乳 わかめ ひじき こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく きゅうり	米 さとう にんじんしおクッキー	米油 ごま油	685	24.8
22	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	ぶた肉 みそ さつまあげ 油あげ はんぺん	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう グリンピース 干しいたけ えのきたけ 貝割れだいこん	米 小麦粉 さとう	ごま 米油	687	28.5
23	金	パンキンパン	牛乳	牛肉とピーマンのせん切りいため えびしゅうまい(幼小②中③) えだ豆	牛肉 えびしゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃペースト	たまねぎ しょうが たけのこ えだ豆	パン さとう	米油	688	26.9
26	月	ごはん (しそひじき佃煮)	牛乳	小あじの青じそふうみ (幼～小2① 小3～②) こうやどうふの卵とじ煮	あじ とりに肉 たまご こうやどうふ	牛乳 くきわかめ しそひじき	あおじそ にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース すだちかじゅう	米 さとう	米油	712	31.4
27	火	ハヤシライス	牛乳	ハッシュドポテト(幼小①中②) えだ豆サラダ パンパンジードレッシング	牛肉	牛乳 脱脂粉乳	にんにん トマト	たまねぎ しょうが にんにく しめじ グリンピース キャベツ きゅうり えだ豆	米 じゃが芋 ハッシュドポテト	米油 ドレッシング	647	22.0
28	水	ごはん	牛乳	ぶた肉とこんにやくのみそ煮 もやしの中かふうあえ物 ことうビーンズ	ぶた肉 みそ きぬ厚揚げ ことうだいず	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ	こんにやく たけのこ えだ豆 もやし	米 さとう	ごま油 ごま	631	25.3
29	木	ごはん (こうなごの佃煮)	牛乳	とりに肉のワイン煮 こふき芋 ばんさんすう	とりに肉 チキンハム きんし卵	牛乳 こうなごの佃煮	パセリ にんじん	キャベツ きゅうり	米 でんぶん じゃが芋 はるさめ さとう	米油 ごま油	667	28.1
30	金	小型コッペパン (メープルジャム)	牛乳	やきビーフン ゆでとうもろこし フルーツあんじん	ぶた肉 えび いか	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ とうもろこし みかん パイン もも	パン ビーフン さとう あんじんゼリー	米油 ごま油	640	25.2

※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

給食回数	平均	664	26.6
22回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

2017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			
日	曜日	主食	牛乳	おかず	あか		みどり		さきいろ		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		おもにエネルギーの もとになる			
				魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・ さとう・菓子	油類			
3	月	ごはん(牛どん)	牛乳	牛どんの具 とり肉入りこまぎすあえ れいとうみかん	牛肉 とり肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく 干しいたけ キャベツ きゅうり れいとうみかん	米 さとう	米油 ごま ごま油	635	22.8
4	火	ごはん	牛乳	とり肉のバーベキューソース ごぼうアーモンドサラダ トマトスープ	とり肉 ベーコン 卵	牛乳	ねぎ にんじん トマト ピーマン	しょうが すりおろしりんご にんにく レモン ごぼう キャベツ たまねぎ	米 さとう じゃが芋	アーモンド ごまドレッシング	718	27.1
5	水	ごはん (いたのすけ)	牛乳	いわしの梅煮 じゃが芋のそぼろ煮	いわしの梅煮 とりひき肉 うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく たまねぎ グリンピース いたのすけ(きゅうりつけ)	米 さとう じゃが芋	米油	687	29.0
6	木	麦入りごはん	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 そうめん汁	かぼちゃひき肉フライ シーチキン なるとまき	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 えのきだけ オクラ	米 おし麦 さとう はんだけそうめん	ごま	624	21.4
7	金	コッペパン (ブルーベリージャム)	牛乳	星型ハンバーグ こふき芋 にら玉スープ セタデザート	ハンバーグ 卵 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん にら	たまねぎ コーン	パン じゃが芋 ブルーベリージャム セタデザート		745	28.5
10	月	ごはん (キムチどんぶり)	牛乳	キムチどんぶりの具 かぼちゃ入りしゅうまい(幼・小②、中③) ばんさんすう	ぶた肉 かぼちゃ入りしゅうまい チキンハム きんし卵	牛乳	にら にんじん	はくさい ほうきいキムチ もやし にんにく きゅうり キャベツ	米 さとう はるさめ	米油 ごま油	673	28.3
11	火	カリカリ梅ごはん	牛乳	とり肉とやさいの焼きつくね だいず入りきんぴら わふうサラダ ヨーグルト	とり肉とやさいのつくね だいず 牛肉	牛乳 くきわかめ ヨーグルト	にんじん	梅 ごぼう こんにやく グリンピース キャベツ きゅうり	米 さとう	米油 ドレッシング	671	23.9
12	水	ごはん	牛乳	あじフライ ポイルやさい じゃが芋とたまねぎのみそ汁 マヨソース	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 えのきだけ	米 じゃが芋	米油 マヨネーズ	696	26.7
13	木	ごはん (のりつくだ煮)	牛乳	焼き肉風いため はんぺんのこがね焼き わらびもち	牛肉 ぶた肉 みそ はんぺん 卵	牛乳 チーズ のりつくだ煮	ピーマン パセリ	キャベツ しめじ たまねぎ にんにく	米 こむぎこ わらびもち	米油 ごま	716	27.0
14	金	小型こくとうパン	牛乳	サラダうどん めんつゆ たちうおのマリネ えだ豆	いり卵 糸かまぼこ たちうおからあげ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ トマト パセリ	もやし きゅうり たまねぎ レタス えだ豆	米 さとう	米油	605	22.2
18	火	ごはん	牛乳	焼きししゃも(幼①・小②・中③) 肉じゃが ちゅうかふうすのもの にゅうさんきんいんりょう	ししゃも ぶた肉 さつまあげ	牛乳 にゅうさんきん いんりょう	にんじん	たまねぎ こんにやく グリンピース きゅうり	米 じゃが芋 さとう	米油 ごま油	639	23.8
19	水	ごはん (夏やさい入りカレー)	牛乳	夏やさい入りカレーの具 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 かぼちゃ トマト	たまねぎ なす にんにく ゴーヤ しょうが すりおろしりんご ニンゼリー(みかん・ぶどう・レモン)	米 じゃが芋 さとう ナタデココ	米油	706	20.7
20	木	ごはん	牛乳	とり肉のすだちふうみ こまつなの土佐あえ とうふとわかめのみそ汁	とり肉 花かつお とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ ねぎ	こまつな にんじん	しょうが すだち はくさい えのきだけ	米 でんぶん さとう	米油	642	32.2

※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。

給食回数	平均	674	25.7
13回	小学校 3・4年生 基準	640	24.0

きゅうりょうく 給食メニューより「トマトスープ」のレシピをご紹介します♪

ざいりょう 【材料】	つく かた 【作り方】
ベーコン 50g	① たまねぎとピーマンは、せん切りにする。 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 ベーコンとたまねぎを炒め、水と調味料を加える。 ⑥ じゃが芋を入れほぼ火が通ったら、トマトとピーマンを入れ加熱する。 ⑦ 角び、沸とうしたら、溶いた卵を入れる。 ⑧ 味を確認したら、できあがり!!
玉ねぎ 100g	
じゃが芋 80g	
ピーマン 20g	
完熟トマト 80g	
卵 1個	
コンソメ 5g	
薄口しょうゆ 4g	
塩、こしょう 少々	
水 500cc	



こんげつ しばさんげつ ~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

り)、オクラ、枝豆、キャベツ、
じゃがいも、いたのすけ(きゅう
りの漬け物)を使用します。

2017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				さ 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	金	小型コッペパン	牛乳	なす入りスパゲティナポリタン フルーツのゼリーあえ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす マッシュルーム もも パイン	パン スパゲティ ナタデココ ゼリー	米油	638	23.6
4	月	ごはん	牛乳	牛肉とピーマンの千切りいため ほうれんそう入りえびしゅうまい (幼・小②、中③) 中か風すのもの	牛肉 ほうれんそう入りえび しゅうまい	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが きゅうり	米 さとう	米油 ごま油	621	21.7
5	火	ごはん (夏やさい入りカレー)	牛乳	夏やさい入りカレーの具 かいそう入りサラダ	とり肉	牛乳 わかめ だっしふんにゅう ひじき こんぶ	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ なす すりおろしりんご きゅうり キャベツ コーン	米 じゃが芋	米油 カレールウ	622	21.3
6	水	なるとわかめごはん	牛乳	肉じゃが 大豆入りちりめんのおげ煮 アイスシャーベットの	ぶた肉 大豆	牛乳 わかめ ちりめんぼし	にんじん	たまねぎ 糸こんにやく グリーンピース しょうが	米 じゃが芋 さとう でんぶん シャーベットの	米油 ごま	670	22.1
7	木	ごはん (しそひじき佃煮)	牛乳	さわらのみそかけ 卵入りあまごあえ すまし汁 ヨーグルト	さわら みそ 油あげ 卵 なるとまき とうふ	牛乳 しそひじき ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり	米 さとう	ごま	689	33.1
8	金	小型パン	牛乳	サラダうどん めんつゆ お豆とかぼちゃのコロッケ ブルーベリー	いり卵 糸かまぼこ お豆とかぼちゃのコロッケ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり ブルーベリー	パン パン うどん	米油	631	20.8
11	月	ごはん (つぼづけ)	牛乳	エッグミートカップ 五目煮	卵 ぶたひき肉 とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	コーン たまねぎ グリンピース ごぼう こんにやく つぼづけ	米 じゃが芋 さとう	米油	681	28.9
12	火	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ アーモンド入りお好みチップス ちくさあえ	ハンバーグ みそ いり卵	牛乳 こんぶ かえりちりめん くきわかめ	かぼちゃ にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ 糸こんにやく	米 さつま芋 さとう	ごま アーモンド 米油	639	21.8
13	水	げん米入りごはん	牛乳	さんまの塩焼き すだち こまつなのごまあえ とうふとわかめのみそ汁 プリン	さんま とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな ねぎ	すだち キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 げん米 さとう プリン	ごま	721	28.8
14	木	ごはん (夏やさいの肉みそそば 丼)	牛乳	夏やさいの肉みそそばの具 お魚ナゲット(小2まで①、小3から②) きのこのすまし汁	ぶたひき肉 みそ 卵 はんぺん お魚ナゲット	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが しょうが えだ豆 干しいたけ えのきたけ かいわれだいこん	米 さとう	米油 ごま	654	29.2
15	金	黒糖パン	牛乳	ミンチカツ カレーキャベツ トマトスープ	ミンチカツ ベーコン 卵	牛乳	にんじん トマト ピーマン	キャベツ たまねぎ	パン 黒さとう じゃが芋	米油	725	27.6
19	火	ごはん	牛乳	とり肉のさっぱり煮 ごぼうチップス どさんこ汁	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ コーン	米 こむぎこ さとう でんぶん じゃが芋	米油 ごま バター	723	35.5
20	水	五目チャーハン	牛乳	えびのすいしゅう包みむし (幼小②・中③) 中かスープ	やきそば えびのすいしゅう包みむし とり肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えだ豆 はくさい 干しいたけ こんにやく入りかんでん	米	ごま油	634	21.5
21	木	ごはん	牛乳	ぶた肉とこんにやくのみそ煮 はんぺんフライ ゆかりあえ ぶどう	ぶた肉 きぬあつあげ はんぺん 卵	牛乳	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 ぶどう	米 さとう こむぎこ パン粉	米油	657	23.6
22	金	切り込みコッペパン (ホットドッグ)	牛乳	チキンスティック やさいソテー(トマト&マスタード㊟) かぼちゃのポタージュ	チキンスティック 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
25	月	ごはん (中かどんぶり)	牛乳	中かどんぶりの具 やきぎょうざ(幼小②・中③)	ぶた肉 えび いか うずら卵 肉ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ	米 でんぶん	米油	624	28.4
26	火	ごはん	牛乳	きびなごのフライ(幼②・小③・中④) 切り干しだいこんの煮もの ごまぜあえ ハスカップゼリー	きびなご さつまあげ ポークハム	牛乳	にんじん さやいんげん	切り干しだいこん キャベツ きゅうり	米 さとう ゼリー	米油 ごま油 ごま	637	21.3
27	水	ごはん (ハヤシライス)	牛乳	ハヤシライスの具 星型ハッシュドポテト 豆まめサラダ ごまドレッシング	牛肉 大豆・きんとき豆	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく しめじ グリンピース キャベツ きゅうり	米 じゃが芋	米油 ごまドレッシング	669	21.7
28	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー チンゲンサイのナムル レアチーズ	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 チーズ	ピーマン ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ たけのこ もやし	米 さとう	米油 ごま ごま油	662	26.1
29	金	小型コッペパン	牛乳	やきそば オムレツ	ぶた肉 いか えび さつまあげ オムレツ	牛乳 青のり	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	パン 中かめん	米油	680	30.4

※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	663	25.7
20回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

2017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		か ど り	おもに体の調子を整えるものになる		さ い ろ	おもにエネルギーの ものになる		エネルギー kcal
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・菓子	油類		
2	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ばんさんすう	ぶたひき肉 とうふ みそ ポークハム 卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま油	659	28.0
3	火	ごはん	牛乳	ますの塩焼き(すだち) だいいずりきんぴら きゅうりの土佐づけ	ます 牛肉 だいいず 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん	すだち ごぼう こんにやく きゅうり しょうが レモン汁	米 さとう	米油 ごま	608	28.8
4	水	くり入りたきこみごはん	牛乳	さつま芋の天ぷら ごんさいのみそ汁 お月見ゼリー	とり肉 油あげ 卵 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ えだ豆 こんにやく だいこん しめじ れんこん たまねぎ	米 くり さとう さつま芋 こむぎこ セリー	米油	623	23.3
5	木	ごはん (ピーフカレーライス・ ふくじんづけ)	牛乳	フルーツムース	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく ふくじんづけ すりおろしりんご みかん パイン もも	米 じゃが芋 ゼリーのもと	米油	757	20.7
6	金	ブルーベリーパン	牛乳	ポイルウインナー(幼小②・中③) うずら卵入り野菜のスープ煮	ポークウインナー ベーコン 貝ばしら うずら卵	牛乳	にんじん	ブルーベリー たまねぎ キャベツ セロリ えだ豆	パン さとう じゃが芋	米油	713	33.9
10	火	ごはん (のりつくだ煮)	牛乳	はるまき ささみ入り中かサラダ 五目スープ	はるまき ささみ ぶた肉 うずら卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ 切り干しだいこん たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ しょうが	米 さとう	米油 ごま ごま油	653	19.6
11	水	阿波ギューまぜごはん (すだち)	牛乳	えだ豆サラダ (バンバンジードレッシング) けんちん汁	牛肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ わかめ こまつな	すだち しょうが えだ豆 キャベツ きゅうり ごぼう だいこん こんにやく	米 はるさめ さと芋	ごま 米油 ごま油	620	29.3
12	木	ごはん	牛乳	とり肉のごまふうみ 花切りだいこんのすのもの さつま芋入りみそ汁	とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん わかめ	しょうが 花切りだいこん きゅうり たまねぎ しめじ	米 でんぶん さとう さつま芋	米油 ごま	662	28.5
13	金	セルフツナサンド	牛乳	ツナサラダ 板野にんじん入りキャロットスープ	シーチキン ベーコン	牛乳	にんじん パセリ にんじんペースト	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン	マヨネーズ 米油 生クリーム	709	26.1
16	月	ごはん (おやこどんぶり)	牛乳	すだちす入りごますあえ さつま芋とりの米粉タルト	とり肉 卵 糸かまぼこ	牛乳 わかめ ちりめんぼし	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ 切り干しだいこん きゅうり すだちす	米 さとう お米のタルト	ごま	674	26.7
17	火	ごはん (いたのすけ)	牛乳	やき肉ステーキ とり肉と野菜のつくね	ぶた肉 みそ つくね	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ たけのこ ピーマン にんにく しょうが ヤングコーン きゅうりつけもの	米 じゃんまい さとう	米油 ごま ごま油	654	27.1
18	水	げんまい入りごはん	牛乳	さばのごまみそかけ かみかみサラダ(ごまドレッシング) すまし汁	さば みそ とうふ なたとまき	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	ごぼう コーン きゅうり	米 さとう	ごま ドレッシング	631	28.7
19	木	さけわかめ入り ごはん 	牛乳	こうやとうふの卵とじ煮 野菜のすだちすあえ ヨーグルト	さけ こうやとうふ 卵 とり肉	牛乳 わかめ ちりめんぼし ヨーグルト	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 さとう じゃが芋	ごま	701	32.1
20	金	小型コッペパン (すだちジャム)	牛乳	わふうカレーうどん さつま芋とたいざちりめんのおけ煮 かき	ぶた肉 だいいず	牛乳 ちりめんぼし	にんじん	たまねぎ グリーンピース かき	パン うどん さつま芋 さとう でんぶん ジャム	米油 ごま	665	25.9
23	月	ごはん	牛乳	さんまのかぼすレモン煮 れんこん入りごまあえ ぶた汁 パニオチーズ	さんま ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ちりめんぼし パニオチーズ	こまつな にんじん ねぎ	もやし れんこん ごぼう こんにやく	米 さとう じゃが芋	ごま	688	27.7
24	火	ごはん	牛乳	肉だんご(幼小②・中③) 野菜のアーモンドあえ ワタンスープ	肉だんご 肉入りワンタン	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	米 さとう	アーモンド	670	21.3
25	水	すしめし (てまきずし)	牛乳	ツナサラダ 卵(幼小①・中②) カニかま ウインナー はくさいのみそ汁	シーチキン 卵 カニかま ウインナー とうふ 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	きゅうり えのきたけ だいこん はくさい	米 さとう	マヨネーズ	705	31.3
26	木	ごはん	牛乳	よしの煮 きゅうりとわかめのすのもの みかん	とり肉 いか さつまあげ うずら卵	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	たけのこ きゅうり キャベツ みかん	米 でんぶん じゃが芋 さとう		622	25.7
27	金	りんご入りパン	牛乳	れんこん入りハンバーグ えだだめ コンソメスープ	牛ひき肉 卵 ぶたひき肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ れんこん キャベツ えだ豆 ドライアップル	パン パン粉 さとう		691	29.5
30	月	げんまい入りごはん	牛乳	うずら卵入りうま煮 こいわしの天ぷら(幼小②・中③) ちゅうかふうすのもの	とり肉 うずら卵 こいわし天ぷら	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにやく きゅうり	米 げんまい じゃが芋 さとう	米油 ごま油	632	23.2
31	火	チキンライス	牛乳	かぼちゃのとう乳入りグラタン ポテトスープ	とりひき肉 えび 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 えだ豆 コーン	米 じゃが芋	バター	661	24.3

※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	667	26.7
20回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

こんがつ じばさんづつ
今月の地場産物

板野町産の米(キヌヒカリ)・にんじんペースト・れんこん
いたのすけ(きゅうりづけ)・ふくじんづけ

10月より米が、新米(平成29年度産米
板野町産キヌヒカリ)に変わります。

2017年

11月分献立予定表

こ ん だ て め い				ざ い り よ う め い						栄養価 (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		エネ ル ギ ー kcal
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			
1	水	ごはん (しそひじき)	牛乳	すきやき れんこんのシャキシャキあえ	牛肉 やき豆腐	牛乳 ひじきつくだに	にんじん	はくさい だいこん 京ねぎ 糸こんにやく れんこん コーン えだまめ	米 ふ さとう	米油 ごま油	657	23.2	
2	木	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ミモザあえ みそ汁	かぼちゃひき肉フライ 卵 豆腐 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ こまつな にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ しめじ	米 さとう はるさめ	ごま	727	27.6	
6	月	ごはん (いたのすけ)	牛乳	やきししゃも(幼①・小②・中③) うま煮	ぶた肉 にんじん入りかんもどき	牛乳 ししゃも	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	米 じゃが芋 さとう	米油	607	24.8	
7	火	げん米入りごはん	牛乳	とり肉とさつま芋のあげ煮 やさいのすだちすあえ プリン	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 キャベツ すだちす	米 げん米 さつま芋 さとう でんぶん プリン	米油	691	23.4	
8	水	ごはん (ポークカレー)	牛乳	キャベツのシーチキンあえ	ぶた肉 シーチキン	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース すりおろしりんご キャベツ きゅうり レモン汁	米 じゃが芋 さとう	米油 カレーウ	649	22.0	
9	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中か風あえもの	ぶたひき肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリンピース	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	623	26.0	
10	金	あげパン	牛乳	煮込みミートボール (幼〜小2②・小3〜小6③・中④) マカロニサラダ りんご	ミートボール チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン りんご	パン マカロニ さとう	米油 マヨネーズ	708	23.1	
13	月	ごはん (ピピンバ)	牛乳	ピピンバの具(肉いため・ナムル) 中かスープ ヨーグルト	牛肉 卵 ベーコン 豆腐	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし コーン たまねぎ しめじ	米 さとう ごま ごま油		667	27.2	
14	火	なめし	牛乳	いかとぶた肉の野菜ソテー 白花豆のコロッケ みかん	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 ひろしまな	キャベツ にんにく たまねぎ すりおろしりんご みかん	米 さとう ごま ごま油		725	24.3	
15	水	ごはん	牛乳	さけの塩焼き すだち れんこん入り五目豆 ブロッコリーのおかかあえ	さけ さつまあげ とり肉 大豆 花かつお	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん さやいんげん ブロッコリー	すだち こんにやく れんこん	米 さとう	ごま	611	33.3	
16	木	ごはん	牛乳	ぶたロース肉のみそいため 切り干しだいこんのツナあえ チンゲンサイのすまし汁	ぶたロース肉 みそ シーチキン 豆腐 なたまき	牛乳	にんじん チンゲンサイ	切り干しだいこん キャベツ きゅうり	米 さとう こむぎこ	ごま	692	29.9	
17	金	板野にんじん入りパン	牛乳	れんこん入りハンバーグ 粉ふき羊 レタスと卵のスー りんごゼリー	牛ひき肉 ぶたひき肉 卵 ベーコン 大豆	牛乳	にんじんペースト にんじん パセリ	たまねぎ れんこん レタス	パン さとう ハチ粉 じゃが芋 ゼリー		764	30.2	
20	月	ごはん	牛乳	おでんふう煮込み ポークハム入りごますあえ おさつスティック	とり肉 うずら卵 さつまあげ ちくわ ポークハム	牛乳 こんぶ	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 おさつスティック	ごま ごま油	600	24.6	
21	火	げん米入りごはん	牛乳	徳島かますのフライ ブロッコリー けんちん汁 ドレッシング チーズ(中のみ)	徳島かます 豆腐 油あげ	牛乳 チーズ(中)	ブロッコリー にんじん こまつな	だいこん ごぼう こんにやく	米 げん米 さと芋	米油 ドレッシング	613	24.4	
22	水	ごはん (やさいふりかけ)	牛乳	板野町野菜ととり肉のあますがらめ 阿波のめぐみ汁 みかん	とり肉 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 すだちす だいこん はくさい みかん	米 米粉 さつま芋 さと芋 さとう	米油	668	24.5	
24	金	コッペパン (チョコペースト)	牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ	ぶた肉 ベーコン だいず チキンハム	牛乳 チーズ	トマト トマトピューレ にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり バイン	パン じゃが芋	米油 生クリーム チョコペースト ドレッシング	776	28.3	
27	月	ごはん	牛乳	ささみフライ ポイル野菜 こんさいのみそ汁 マヨ&ソース こくとうビーンズ	ささみ 卵 油あげ みそ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ こんにやく だいこん ごぼう たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 マヨ&ソース	米油	724	37.9	
28	火	さけわかめごはん	牛乳	トマト入りミートオムレツ ぶた肉とこんにやくのみそ煮	さけ ミートオムレツ ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ こんにやく	米 さとう	米油	640	23.9	
29	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 卵入りごますあえ きのこのすまし汁	さばのみそ煮 卵 油あげ はんぺん	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 干しいたけ えのきたけ かいわれだいこん	米 さとう	ごま	607	25.1	
30	木	ナン (ドライカレー)	牛乳	はるさめのサラダ ココアワッフル	ぶたひき肉 かんそう大豆 チキンハム	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	ナン じゃが芋 はるさめ	米油 カレーウ マヨネーズ ワッフル	722	25.7	
※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。										給食回数	平均	674	26.5
※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。										20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													

2017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 小学校 3・4年生		
				あ	か	み	さ	さ	さ	さ	さ	さ
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(類)いも類・さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	小型コッペパン (メープルジャム)	牛乳	血うどん だいすどさつま芋とちりめんのあけ煮	ぶた肉 えび いか だいす	牛乳 ちりめんほし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく はくさい 干しいたけ	パン 血うどん さつま芋 さとう でんぶん ジャム	米油 ごま ごま油	680	26.9
4	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ 粉ふき芋 いんげん豆入りら玉スープ	ハンバーグ ベーコン 卵 いんげん豆	牛乳	パセリ にら にんじん	しめじ えのきたけ たまねぎ コーン	ごはん じゃが芋 さとう	バター	635	23.8
5	火	ごはん (のりつくだ煮)	牛乳	ぶた肉とだいいんのみそ煮 れんこんのシヤキジャキあえ りんごのタルト	ぶた肉 ちくわ あつまけ みそ	牛乳 のりつくだ煮	にんじん こまつな	だいこん こんにやく れんこん コーン えだ豆	米 さとう タルト	米油 ごま油	695	22.9
6	水	げん米入りごはん	牛乳	お豆とかぼちゃのコロッケ 肉団子とはくさいのスープ アーモンドあえ りんご	お豆とかぼちゃのコロッケ ぶたひき肉 卵 やきいた	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい しょうが きゅうり りんご	米 げん米 でんぶん はるさめ さとう	米油 ごま油 アーモンド	714	24.2
7	木	ごはん (ツナそぼろ丼)	牛乳	ツナそぼろ丼の具 ちやんこなべ 小魚チーズ(中のみ)	シーチキン 卵 とり肉 ぶた肉 みそ やきどうふ えび団子	牛乳 小魚チーズ	にんじん	しょうが えだ豆 はくさい だいこん たまねぎ えのきたけ	米 さとう	米油	693	33.4
8	金	コッペパン (いちごジャム)	牛乳	お魚ナゲット (幼・小②、中③) ワインナー入りポトフ	お魚ナゲット ベーコン ポークウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	かぶ たまねぎ キャベツ	パン じゃが芋 ジャム	米油	657	25.2
11	月	ごはん	牛乳	さんまのかんろ煮 こまつなのとさあえ みそけんちん汁 ヨーグルト	さんまのかんろ煮 花かつお とうふ 油あげ みそ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん ねぎ	はくさい ごぼう だいこん	米 さと芋	米油	708	30.1
12	火	ごはん(カツ丼)	牛乳	ヒレカツ 親子丼の具 いか入りすだちすあえ	ヒレカツ とり肉 卵 いか	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり すだちす	米 さとう	米油	693	36.0
13	水	ごはん (ふりかけ)	牛乳	とうふの中かふう煮 えびしゅうまい (幼・小②、中③) みかん	ぶた肉 とうふ みそ えびしゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ グリンピース たまねぎ みかん	米 さとう	米油 ごま油	650	24.1
14	木	ごはん (ごまこんぶ)	牛乳	ホイコーロー さつま芋の天ぷら	ぶた肉 みそ 卵	牛乳 ごまこんぶ	ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ しょうが にんにく	米 さつま芋 こむぎこ	米油 さとう	682	24.9
15	金	黒糖パン	牛乳	かぶらのクリーム煮 花やさいのサラダ	とり肉 いんげん豆ビュレ	牛乳	にんじん ブロッコリー	かぶ しめじ たまねぎ えだ豆 カリフラワー コーン	パン 黒さとう じゃが芋	米油 生クリーム	690	26.3
18	月	ごはん (ピーフカレー)	牛乳	ツナとわかめのサラダ パンパンジードレッシング	牛肉 ちくわ シーチキン	牛乳 だっしふんにゅう わかめ	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 キャベツ きゅうり	米 じゃが芋	カレールー 米油 ドレッシング	713	25.5
19	火	なるとわかめ ごはん 	牛乳	さけのタルタルフライ れんこんのいため煮 いたのすけ ミルメーク(ココア)	さけタルタルフライ とり肉 さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	れんこん こんにやく いたのすけ	米 さとう ミルメーク	米油 ごま	654	23.8
20	水	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ ブロッコリーのサラダ ふしめん汁 クリスマスデザート	さわら みそ 油あげ なるとまき	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ コーン えのきたけ ゆずかじゅう	米 さとう ふしめん デザート	ドレッシング	665	29.1
21	木	げん米入りごはん	牛乳	とり肉のねぎソースがらめ カリフラワーのあまずあえ なめこのみそ汁	とり肉 とうふ みそ	牛乳	ねぎ にんじん	カリフラワー レモン汁 なめこ	米 げん米 でんぶん さとう	米油	642	29.8
22	金	小型パンキンパン	牛乳	きのこ入りスバゲティ なると金時入りオムレツ みかん	ベーコン なると金時入りオムレツ	牛乳	にんじん かぼちゃペースト	マッシュルーム しめじ たまねぎ えのきたけ みかん	パン スバゲティ	バター 米油	634	22.8

※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。

※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

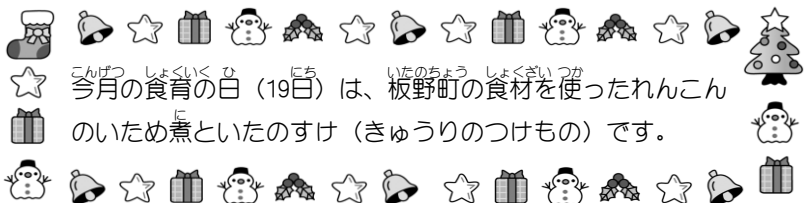
給食回数	平均	691	25.8
16回	小学校3・4 年生基準	640	24.0

こんかつ ひばさんぶつ 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)

・れんこん

・いたのすけ(きゅうりのつけもの)


 今月の食育の日(19日)は、板野町の食材を使ったれんこん
 のいため煮といたのすけ(きゅうりのつけもの)です。

2018年

1月分献立予定表

こ ん だ て め い			ざ い り ょ う め い						栄養価 上段小学校 中学生 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になる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーの もとになる		エネルギー kcal	たん 白質 g
					あ か	み ど り	さ い ろ	き い ろ	こ く 類・いも 類・ さとう・菓子	油類		
9	火	ごはん	牛乳	おでん風煮込み ポーク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 小魚・海そう など	ごまつな にんじん	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	629 751	21.3 27.4
10	水	ごはん (中か丼)	牛乳	中か丼の具 やきぎょうざ (幼・小②、中③)	ふた肉 いか えび うずら卵 肉ぎょうざ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい 干しいたけ たけのこ しょうが にんにく	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	649 802	28.7 35.5
11	木	ごはん	牛乳	ますの塩やき(すだちパック) はくさいとかぶのみそ汁 ひじきソテー お米のタルト	ます みそ 油あげ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	すだちかじゅう はくさい しめじ かぶ ごぼう	米 さとう タルト	米油	728 835	31.0 33.9
12	金	★和三盆とうり 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 マッシュルーム しめじ きゅうり	パン さとう 和三盆とう り	米油 マヨネーズ	691 808	23.1 25.2
15	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 チンゲンサイのナムル	ぶたひき肉 みそ とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが グリンピース もやし	米 でんぶん さとう	米油 ごま油 ごま	650 795	27.1 32.9
16	火	ごはん (★いたのすけ)	牛乳	はんぺんフライ 五目煮 ★ヨーグルト	はんぺん 卵 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく いたのすけ	米 こむぎこ パンこ さとう じゃが芋	米油	646 776	23.1 27.0
17	水	ごはん (★チキンカレー ふくじんづけ)	牛乳	チキンカレーの具 ★フルーツのゼリーあえ	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 すりおろしりんご にんにく もも りんご パイン ふくじんづけ	米 じゃが芋 ナタデココ みかんゼリー	米油	699 855	20.3 24.2
18	木	げん米入りごはん	牛乳	やき肉ふういため 肉と野菜のやきつくね ★りんご	ぶた肉 牛肉 みそ とり肉つくね	牛乳	ピーマン	キャベツ しめじ にんにく たまねぎ りんご	米 げん米 さとう	米油 ごま	710 822	27.9 32.3
19	金	小型りんごパン 	牛乳	★煮込みうどん きびなごフライ(幼・小②、中③) れんこんアーモンドサラダ (ごまドレッシング)	とり肉 油あげ みそ きびなごフライ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん れんこん キャベツ ドライアップル	パン うどん さと芋	米油 アーモンド ごまドレッシング	616 787	26.1 33.2
22	月	ごはん	牛乳	えびカツ(マヨ&ソース) ポイル野菜 ★さつま芋のみそ汁 黒豆	えびカツ みそ 油あげ とうふ 黒豆	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ だいこん しめじ たまねぎ	米 さつま芋	米油 マヨ&ソース	685 796	26.2 28.8
23	火	ごはん (ふた井)	牛乳	ぶた井の具 たんざく卵入りごまずあえ ぼんかん	ぶた肉 卵 油あげ	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 ぼんかん	米 さとう ごま	米油 ごま	662 797	25.3 30.2
24	水	ごはん	牛乳	★さばのみそ煮 ブロッコリーのおかかあえ のっぺい汁 れんこん塩クッキー	さばのみそ煮 花かつお とり肉 油あげ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく	米 さと芋 でんぶん れんこんクッキー	ごま 米油	710 806	28.3 31.6
25	木	ごはん	牛乳	いかとさつま芋のあげ煮 ならあえ ★ふしめん汁	いか 油あげ ささみ なるたまき	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 えのきたけ ゆずかじゅう	米 さつま芋 さとう でんぶん ふしめん	米油 ごま	694 844	26.9 32.6
26	金	コッペパン (マーブルジャム)	牛乳	冬野菜のシチュー パンキン入りオムレツ	とり肉 ベーコン パンキンオムレツ	牛乳	にんじん ブロッコリー	かぶ カリフラワー しめじ たまねぎ	パン じゃが芋 生クリーム ジャム	米油	694 837	26.7 31.9
29	月	ごはん	牛乳	すきやきふう煮 野菜のシーチキンあえ なるど金時スティック	牛肉 焼きとうふ シーチキン	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい だいこん こんにやく キャベツ きゅうり レモン汁	米 さとう ふ なるど金時	米油	659 798	23.4 27.9
30	火	げん米入りごはん (なの花ふりかけ)	牛乳	板野町野菜と肉のあますがらめ ★阿波のめぐみ汁 みかん	とり肉 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 すだちず だいこん はくさい みかん	米 米粉 さつま芋 さと芋 さとう	米油	723 853	28.4 34.0
31	水	ごはん (ハヤシライス)	牛乳	ハヤシライスの具 星型ハッシュドポテト(幼・小②、中③) 枝豆サラダ (パンパンジードレッシング)	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 グリンピース キャベツ きゅうり えだ豆	米 じゃが芋	米油 ドレッシング	665 808	23.3 26.4

★印は、中学校3年生のリクエストメニューです。
※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。
学校給食に関するご意見、お問い合わせは・・・板野町学校給食センターTEL(088)637-5505

基準	小学生	640	24.0
	中学生	820	30.0
	中学生	820	30.0



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」

- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| 主食の部 | おかずの部 | デザート部 |
| 1位 あげパン | 1位 からあげ | 1位 タルト |
| 2位 わかめごはん | 2位 うどん | 2位 セー |
| 3位 カレー | 3位 みそ汁 | 3位 プリン |
| 4位 阿波キューまぜごはん | 4位 すまし汁 | 4位 フルーツポンチ |
| 5位 炊き込みごはん | 5位 さばのみそ煮 | 3位 ケーキ、フルーツ |

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☆
ナンや肉じゃがなどのリクエストもありました。

1位から5位までをご紹介します!

2018年

2月分献立予定表

こ ん だ て め い			ざ い り ょ う め い						栄養価			
			あ か	おもに体をつくるものになる		み どり	おもに体の調子を整えるものになる		さ ら	おもにエネルギーの ものになる		上段小学校 中学年 下段中学生
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色の濃い野菜	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 (のりつくだ煮)	牛乳	あつあげの中から煮 れんこんのシャキシャキあえ ★ヨーグルト	とり肉 えび あつあげ	牛乳 のりつくだ煮 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ れんこん コーン えだ豆	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	693 828	25. 29. 7
2	金	コッペパン (ブルーベリージャム)	牛乳	こいわしの天ぷら (幼・小②、中③) ポトフ せつぶん豆	こいわしの天ぷら チキンポークウィンナー ベーコン せつぶん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ かぶ	パン ジャム	米油	680 856	25. 31. 2
5	月	ごはん (★ポークカレーライス ふくじんづけ)	牛乳	ポークカレーの具 ★フルーツムース	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゆう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース りんご もも パイン ふくじんづけ	米 じゃが芋 カクテルゼリー	米油 カレールウ	706 863	20. 24. 4
6	火	きのこごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ ★ふしめん入りみそ汁 こざかなチーズ	とり肉 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳 こざかなチーズ	にんじん かぼちゃコロッケ ねぎ	しめじ まいたけ こんにやく しいたけ ごぼう えだ豆 だいこん えのきたけ はくさい	米 さとう ふしめん	米油	645 749	25. 29. 9
7	水	ごはん (やさいふりかけ)	牛乳	やさいしゃも(幼・小②、中③) ★肉じゃが	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	米 じゃが芋	米油	657 810	25. 31. 8
8	木	げん米入りごはん	牛乳	やさいソテー えびしゅうまい(幼・小②、中③) ★りんご	ぶた肉 いか みそ えびしゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく りんご	米 げん米 さとう	米油 ごま油 ごま	655 792	24. 29. 2
9	金	丸型きりこみパン (セルフフィッシュ バーガー)	牛乳	ほきフライ ポイルやさい コンスープ タルタルソース	ほきフライ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン コーンクリーム マッシュルーム	パン	米油 タルタルソース	781 939	28. 32. 9
13	火	ごはん	牛乳	★とり肉のごまふうみ こまつなのアーモンドあえ ★さつま芋としめじのみそ汁	とり肉 油あげ みそ	牛乳 ちりめんぼし わかめ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこん しめじ	米 さとう でんぶん さつま芋	米油 ごま アーモンド	673 815	29. 35. 0
14	水	ごはん	牛乳	ハートのハンバーグ やさいサラダ けんちゃん煮 ★チョコプリン	ハンバーグ とうふ 油あげ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ コーン だいこん ごぼう こんにやく 干しいたけ	米 さと芋 さとう	ごま油	739 849	25. 28. 5
15	木	★なるとわかめご はん	牛乳	だいこんの中から煮 五目あつやき卵 いよかん	ぶた肉 さつまあげ 五目あつやき卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん しょうが 干しいたけ いよかん	米 さとう	米油 ごま油	658 775	26. 31. 0
16	金	★小型黒糖パン	牛乳	ミルクスーブスバゲティ れんこんとツナのサラダ ごまドレッシング	ベーコン 貝しら あさり いか シーチキン	牛乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム れんこん キャベツ コーン	パン 黒さとう スパゲティ こむぎこ	米油 バター ドレッシング	648 822	27. 34. 6
19	月	ごはん	牛乳	ますの塩やき(すだちパック) ひじき入り五目豆 中かふうすのもの ★いちごゼリー	ます とり肉 大豆 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん こんにやく きゅうり すだちかじゅう	米 さとう ゼリー	ごま油	636 745	29. 33. 2
20	火	★阿波キューまぜごはん	牛乳	えだまめサラダ ★チンゲンサイのすまし汁 パンパンジードレッシング	牛肉 とうふ なるとまき	牛乳 ちりめんぼし わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが すだちかじゅう えだ豆 きゅうり キャベツ	米 さとう	米油 ごま	621 754	28. 34. 2
21	水	ごはん	牛乳	よしの煮 いり卵のごまドレッシングあえ チーズ(幼・小②、中③)	とり肉 いか さつまあげ 卵	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たけのこ キャベツ	米 じゃが芋 さとう でんぶん	米油 ごま	624 762	25. 31. 0
22	木	げん米入りごはん	牛乳	さんまのかぼすレモン さつま芋とれんこんのあげ煮 ★みそ汁	さんまのかぼすレモン とうふ 油あげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	れんこん すだちかじゅう えのきたけ だいこん はくさい	米 げん米 さつま芋 でんぶん	米油	684 791	24. 27. 4
23	金	小型コッペパン (レーズンクリーム)	牛乳	★きつねもちうどん(小・中) 月見うどん(幼) 中かサラダ	やきいた ささみ きつねもち(小・中) うずら卵(幼)	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ キャベツ 切りほしだいこん	パン	レーズンクリーム ごま油 ごま	646 785	22. 27. 9
26	月	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 しらぬいみかん	ぶた肉 チキンハム 卵	牛乳	にら にんじん	はくさい キムチ にんにく もやし キャベツ きゅうり しらぬい	米 さとう はるさめ	米油 ごま油	632 759	29. 29. 0
27	火	ごはん	牛乳	すきやき いかフリッター(幼・小②、中③) 中かふうきゅうり	牛肉 やきどらふ いかフリッター	牛乳	にんじん	はくさい だいこん こんにやく 京ねぎ きゅうり	米 さとう ふ	米油 ごま油	656 807	22. 27. 6
28	水	ごはん	牛乳	とり肉とさつま芋のあげ煮 いり卵入りごますあえ	とり肉 卵 油あげ	牛乳	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	米 さつま芋 でんぶん さとう	米油 ごま	665 811	22. 27. 0

★印は、中学校3年生のリクエストメニューです。

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは・・・板野町学校給食センターTEL(088)637-5505

基準	小学生 中学年	240
	中学生	820

2018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 上級小学校 中級小学生 下級中学生		
日	曜日	主食	牛乳	おかず	あ が		ま と り		ま い ろ		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・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこ野菜	その他の野菜・果物		
1	木	すしめし (てまぎずし)	牛乳	ツナサラダ 卵(幼①・小中②) カニカマ ウインナー てまぎのり なめこ汁 ★ひなゼリー	シーチキン 卵 カニカマ ウインナー とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	きゅうり なめこ	米 さとう ひなゼリー	マヨネーズ	689 835	28.5 35.1
2	金	小型りんごパン	牛乳	やきそば さつま芋とだいずとちりめんのおげ煮 ブルーベリー	ぶた肉 いか えび さつまあげ けずりこ 大豆	牛乳 ちりめんぼし けずりこ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ ブルーベリー ドライアップル	パン ラーメン さつま芋 さとう	米油 ごま	716 915	31.5 39.6
5	月	げん米入りごはん	牛乳	おでん風煮こみ ハム入りごまずあえ ★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 ヨーグルト	にんじん ごまつな	だいこん こんにやく キャベツ きゅうり	米 げん米 じゃが芋 さとう	ごま	678 785	27.4 31.7
6	火	ごはん	牛乳	お豆とかぼちゃのコロッケ シーチキン ★ワンタンスープ	お豆とかぼちゃのコロッケ シーチキン 肉入りワンタン	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり 切り干しだいこん たまねぎ コーン	米 さとう	米油	709 832	20.5 23.2
7	水	ごはん (なの花ふりかけ)	牛乳	さわらのゆずみそかけ 大豆入りきんぴら ★きよみオレンジ	さわら みそ 大豆 牛肉	牛乳 くわわかめ	にんじん さいいんげん	ゆずかじゆう ごぼう こんにやく きよみオレンジ	米 さとう	米油	696 815	28.9 32.2
8	木	せきはん	牛乳	えびフライ きこのすまし汁 野菜サラダ (タルタルソース) ★お祝いケーキ(中)	えびフライ はんぺん	牛乳	ブロッコリー にんじん	干しいたけ えのきたけ かいわれだいこん きゅうり コーン	米 いちこのケーキ	米油 ごま タルタルソース	643 801	23.8 27.6
9	金	コッペパン (あんずジャム)	牛乳	ポークビーンズ はくさいサラダ	ぶた肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく はくさい きゅうり コーン グリーンピース バイン	パン ジャム じゃが芋 さとう	米油 生クリーム バター	673 838	25.3 31.2
12	月	ナン	牛乳	ドライカレー はるさめサラダ(マヨネーズ) いよかんタルト	ぶたひき肉 かんそう大豆 チキンハム	牛乳	にんじん トマトビュレ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ナン じゃが芋 はるさめ タルト	米油 マヨネーズ	764 938	25.7 32.0
13	火	さけわかめごはん	牛乳	ホイコーロー さつま芋の天ぷら しらぬいみかん	さけ ぶた肉 みそ 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	にんにく しょうが たけのこ キャベツ しらぬいみかん	米 さとう さつま芋 こむぎこ	米油	680 828	25.3 30.3
14	水	ごはん (ピビンバ)	牛乳	ピビンバの具(肉いためとり卵入りナムル) 中かスープ お祝いケーキ(幼・小) 小魚チーズ(中のみ)	牛肉 卵 ベーコン とうふ	牛乳 小魚チーズ	ごまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし たまねぎ コーン	米 さとう いちこのケーキ	米油 ごま油 ごま	700 798	25.9 32.2
15	木	ごはん(しそひじき)	牛乳	たちうおのマリネ(小3～②) こうやとうふの煮もの	たちうお こうやとうふ とり肉	牛乳 しそひじき	にんじん トマト パセリ	たまねぎ レタス グリーンピース 干しいたけ	米 じゃが芋 さとう	米油	712 832	26.5 29.8
16	金	こくとうパン	牛乳	てりやきチキン ブロッコリー じゃが芋のベーコン煮	てりやきチキン ベーコン ぶた肉	牛乳	ブロッコリー ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	パン 黒さとう じゃが芋 マカロニ	米油	718 866	31.0 36.0
19	月	ごはん (いたのすけ)	牛乳	いわしのうめ煮 じゃが芋のそぼろ煮	いわしのうめ煮 とりひき肉 うずら卵	牛乳	にんじん さいいんげん	しょうが こんにやく たまねぎ いたのすけ	米 じゃが芋 さとう	米油	720 853	29.0 33.5
20	火	げん米入りごはん	牛乳	ぶたロース肉のみそふうみ れんこんきんぴら かきたま汁	ぶたロース肉 みそ とうふ 卵 やき板	牛乳	さいいんげん にんじん ねぎ	れんこん こんにやく えのきたけ	米 こむぎこ さとう	米油 ごま	729 856	31.2 36.5
22	木	ごはん	牛乳	とり肉のすだちふうみ はりはりづけ とうふとはくさいのみそ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが すだちかじゆう 花切りだいこん きゅうり はくさい えのきたけ	米 でんぶん さとう	米油	668 809	30.4 35.8

★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	640	24.0
	中学生	820	30.0

(材料(5人分))

- 牛肉(脂身の少ないところ) 200g
- おろししょうが ……小さじ2/3
- 上白糖 ……大さじ1強
- 濃口しょうゆ ……大さじ2/3強
- 炒め油 ……適量



ピビンバのレシピをご紹介します♪

- ① ごまを炒り、調味料Aを合わせておく。
- ② 小松菜は湯がいて2cmに切る。にんじんは千切りにしてから湯がく。もやしは湯がいて食べやすい大きさに切る。
- ③ 炒り卵を作る。
- ④ ②と③をAで和える。
- ⑤ 牛肉は油で炒め、火が通ったら味をつける。
- ⑥ 器にごはんを盛り、④と⑤をのせればできあがり☆

調味料A

- 上白糖 ……大さじ1弱
- みりん ……小さじ1
- 濃口醤油 大さじ2/3強
- 酒 ……小さじ1強
- ごま油 ……小さじ1
- ごま ……小さじ1

- 卵 ……1個
- 上白糖 1g
- 塩 ……少々
- 油 ……適量
- 小松菜 ……100g
- にんじん ……50g
- もやし ……1/2袋(100g)

今月の地場産物

- ・板野町産の米(キヌヒカリ)
- ・トマト
- ・れんこん
- ・いたのすけ(きゅうりづけ)

