

# 2018年 4月分献立予定表

こ ん だ て め い				ざ い り よ う め い						栄養価 上段小学校 中学生 下段中学生		
日	曜日	主食	牛乳	おかず	おもとに体をつくるもとになる		おもとに体の調子を整えるもとになる		おもとにエネルギーの 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		
9	月	ごはん	牛乳	肉じゃが 大豆とちりめんのあげ煮	牛肉 さつまあげ 大豆	牛乳 ちりめんぼし	にんじん	たまねぎ こんにやく 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	692 824	23.3 27.6
10	火	げん米入りごはん (ぶたどん)	牛乳	ぶたどんの具 ささみ入りごまずあえ おさつスティック	ぶた肉 ささみ	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	米 さとう おさつスティック	米油 ごま ごま油	658 772	24.8 29.5
11	水	ごはん	牛乳	さんまのかんろ煮 小松菜の土佐あえ みそ汁	さんまのかんろ煮 花かつお 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	はくさい たまねぎ しめじ だいこん	米 じゃが芋		658 739	26.3 29.3
12	木	ごはん (チキンカレー)	牛乳	チキンカレーの具 えだ豆サラダ(ごまドレッシング) お祝いゼリー	とり肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ りんご グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン えだ豆	米 じゃが芋 ゼリー	米油 カールルー ドレッシング	733 856	22.5 26.5
13	金	小型ミルクパン	牛乳	スバゲティナポリタン フルーツのヨーグルトあえ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム みかん パイン もも	パン スバゲティ ゼリー	米油	637 822	23.6 29.6
16	月	ごはん (やさいふりかけ)	牛乳	ハンバーグ こぶき芋 わかめスープ プリン	ハンバーグ ベーコン	牛乳 わかめ	パセリ にんじん	たまねぎ コーン	米 さとう じゃが芋 プリン		701 785	21.3 23.1
17	火	なめし	牛乳	野菜ソテー 白花豆のコロッケ しらぬい	ぶた肉 いか みそ 白花豆のコロッケ	牛乳	あおな ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ りんご にんにく しらぬい	米 さとう	米油 ごま油 ごま	758 889	26.3 30.7
18	水	ごはん	牛乳	マーボーどうふ いかフリッター(幼・小②、中③) すのもの	ぶたひき肉 どうふ みそ いかフリッター	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ グリンピース たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 でんぶん さとう	米油 ごま油	686 826	28.5 34.7
19	木	ごはん	牛乳	きびなごのかりかりフライ (幼・小②、中③) 切り干しだいこんの煮もの わかたけ汁	きびなごフライ さつまあげ どうふ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	切り干しだいこん たけのこ えのきたけ	米 さとう	米油	627 752	23.7 28.7
20	金	コッペパン (メープルジャム)	牛乳	チキンナゲット (幼・小②、中③) ウインナー入りポトフ	チキンナゲット ベーコン ウインナー 大豆 いんげん豆	牛乳	にんじん グリーンアスパラ	キャベツ たまねぎ	パン じゃが芋 メープルジャム	米油	632 794	25.1 31.2
23	月	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソースがらめ はりはりづけ みそ汁	とり肉 どうふ 油あげ みそ	牛乳 ちりめんぼし	ねぎ にんじん	しょうが 切り干しだいこん きゅうり えのきたけ はくさい	米 でんぶん さとう	米油	690 811	31.4 36.9
24	火	げん米入りごはん	牛乳	とり肉とこんにやくのみそ煮 チンゲンサイのナムル ヨーグルト	とり肉 みそ あつあげ ちくわ さつまあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たけのこ こんにやく グリーンピース もやし しょうが	米 さとう	米油 ごま ごま油	675 780	28.6 33.2
25	水	五目チャーハン	牛乳	ポークしゅうまい (幼・小②、中③) はるさめのスープ	やきぶた ポークしゅうまい とり肉 やき板	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えだ豆 はくさい きくらげ たけのこ しょうが	米 はるさめ	ごま油	600 742	22.2 27.6
26	木	ごはん	牛乳	さわらのすだちふうみ 五目煮 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 じゃが芋 さとう でんぶん	ごま油	662 763	29.0 32.3
27	金	黒糖パン	牛乳	ポークピース パン入りフレンチサラダ	ぶた肉 ベーコン 大豆 チキンハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり パイン	パン じゃが芋 さとう	米油 生クリーム	727 915	28.3 34.8

※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

基準

小学生 中学生	640	24.0
中学生	820	30.0

## こんげつ じほさんぶつ 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)

- ・にんじん
- ・トマト
- ・だいこん



こんねんど あんしん あんぜん  
今年度も、安心・安全でおいしい  
きゅうりよくみな とど  
給食を皆さんにお届けできるよう、  
いちどう ちから あ がんば  
一同で力を合わせて頑張りますので、  
どろぞよろしくお願ひします！



2018年

## 5月分献立予定表

こ ん だ て め い			ざ い り ょ う め い						栄養価			
			あ か	おもに体をつくるものになる	か ど り	おもに体の調子を整えるものになる	さ い ら	おもにエネルギーの ものになる	エネルギー kcal	たん 白 質 g		
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・ さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん 白 質 g
1	火	ごはん	牛乳	やきししゃも (幼小②・中③) うずら卵入りうま煮	ししゃも とり肉 さつまあげ うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにやく	米 じゃが芋 さとう		613 732	25.9 31.9
2	水	ごはん	牛乳	はるまきフライ 中かサラダ 五目スープ たいやき	はるまきフライ ささみ ぶた肉 やき板	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 切り干しだいこん たまねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ はくさい	米 さとう たいやき	米油 ごま ごま油	729 824	21.6 23.9
7	月	ごはん (ポークカレー)	牛乳	ポークカレーの具 ツナのサラダ (パンバンジードレッシング)	ぶた肉 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	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 カレールウ ドレッシング	722 862	25.5 30.4
8	火	ごはん	牛乳	さばのみぞれ煮 こまつなのごまあえ みそ汁	さばのみぞれ煮 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃが芋	ごま	669 758	27.7 30.7
9	水	げん米入りごはん	牛乳	ポイルウインナー (幼～小2①・小3～中②) じゃがいもをぼろ煮 きゅうりの土佐あえ	ポークウインナー とりひき肉 うずら卵 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きゅうり レモンかじゅう こんにやく	米 げん米 じゃが芋 さとう	米油 ごま	737 898	29.6 37.1
10	木	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 チンゲンサイのすまし汁	シーチキン とうふ なたまき	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	切り干しだいこん キャベツ	米 さとう	米油 ごま	663 752	22.8 25.7
11	金	小型コッペパン (チョコペースト)	牛乳	マカロニのクリーム煮 ミモザあえ	とり肉 えび 卵	牛乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	パン マカロニ はるさめ さとう	チョコペースト 生クリーム 米油	658 820	25.3 31.8
14	月	ごはん (ピビンバ)	牛乳	ピビンバの具 (肉いため・卵入りナムル) 中かスープ	ぶたひき肉 みそ ささみ 卵 ベーコン とうふ	牛乳 ちりめんほし	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり たまねぎ コーン	米 さとう	米油 ごま ごま油	655 777	25.4 30.8
15	火	ごはん	牛乳	ささみフライ ポイル野菜(マヨ&ソース) ふしめん汁	ささみ 卵 なたまき 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ	米 こむぎ粉 パン粉 ふしめん	マヨ&ソース	729 831	37.3 40.3
16	水	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ 大豆入りきんぴら かわちばんかん	さわら みそ 牛肉 大豆	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう ゆずかじゅう こんにやく かわちばんかん	米 さとう	米油	697 794	27.9 30.6
17	木	ごはん (おやごどん)	牛乳	おやごどんの具 切り干しだいこんと カニかまのすのもの ヨーグルト	とり肉 やき板 卵 カニかま	牛乳 わかめ ちりめんほし ヨーグルト	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 すだちかじゅう	米 さとう	ごま	663 776	30.5 36.3
18	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	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	パン さとう マカロニ	米油 マヨネーズ	687 772	22.9 25.6
21	月	げん米入りごはん (こうごのつくだ煮)	牛乳	やき肉ふういため えびしゅうまい (幼小②・中③)	ぶた肉 牛肉 みそ えびしゅうまい こうごのつくだ煮	牛乳	ピーマン	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく	米 げん米 さとう	米油 ごま	744 879	30.3 35.3
22	火	ごはん (しそひじき)	牛乳	いかとあつあげの煮もの 小いわしの天ぷら (幼小②・中③)	いか あつあげ とり肉 さつまあげ 小いわしの天ぷら	牛乳 しそひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ	米 じゃが芋 さとう	米油	676 814	24.5 29.5
23	水	たきこみごはん	牛乳	あつやき卵 こんさいのみそ汁	とり肉 油あげ あつやき卵 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	干しいたけ えだ豆 ごぼう こんにやく だいこん たまねぎ	米 さとう	米油	638 732	25.6 29.5
24	木	ナン	牛乳	ドライカレー シーチキンあえ プリン	ぶたひき肉 大豆 シーチキン	牛乳	にんじん トマトピューレ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	米 じゃが芋 プリン	米油 カレールウ	666 827	27.1 33.8
25	金	パン	牛乳	牛肉とピーマンの千切りいため コロッケ	牛肉 コロッケ	牛乳	にんじん ピーマン	ドライパン たまねぎ たけのこ しょうが	パン さとう	米油	713 850	25.3 29.8
28	月	ごはん (ハヤシライス)	牛乳	ハヤシライスの具 えだ豆 にゅうさんきんいんりょう	牛肉	牛乳 だっしふんにゅう にゅうさんきんいんりょう	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース えだ豆	米 じゃが芋	米油	649 758	22.5 26.0
29	火	ごはん	牛乳	こうやどうふの卵とじ煮 小あじの青じそふうみ (幼～小2①・小3～中②)	こうやどうふ とり肉 卵 小あじの天ぷら	牛乳 くきわかめ	にんじん あおじそ	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース すだちかじゅう	米 じゃが芋 さとう	米油	699 866	29.7 38.1
30	水	ごはん	牛乳	とり肉のパーベキューソース かみかみサラダ(ごまドレッシング) トマトとわかめのスープ	とり肉 ベーコン 卵	牛乳 わかめ ひじき	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ レモンかじゅう ごぼう きゅうり コーン すりおろしりんご	米 さとう じゃが芋	米油 ごま ドレッシング	731 862	27.7 33.2
31	木	ごはん	牛乳	あつあげの中かふう煮 中かふうあえもの	ぶた肉 あつあげ 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 干しいたけ グリーンピース もやし	米 さとう	米油 ごま ごま油	613 720	20.8 24.6

※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

基準

小学校 中学年	640	24.0
中学生	820	30.0

# 2018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 上段小学校 中・学年 下段中学生		
				あ か	おもに体をつくるものとなる		み ど り	おもに体の調子を整えるものとなる				き い 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	セルフ ハンバーガー	牛乳	ハンバーグ スライスチーズ(中のみ) ポイル野菜 コーンスープ	ハンバーグ とり肉	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 じゃが芋	米油	669 863	27.1 35.2
4	月	ごはん	牛乳	ちくぜん煮 きびなごのかりかりフライ (幼小②・中③) 切り干しだいこんのすのもの	とり肉 うずら卵 きびなごの かりかりフライ	牛乳	にんじん	ごぼう グリンピース たけのこ こんにやく 切り干しだいこん きゅうり	米 さとう	米油	663 754	25.0 29.7
5	火	げん米入りごはん	牛乳	ますの梅みそやき こまあえ かき玉汁	ます みそ 卵 とうふ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しょうが 梅ペースト キャベツ えのきたけ	米 げん米 さとう	ごま	652 753	32.2 36.2
6	水	えびピラフ	牛乳	肉と野菜のやきつくね ポテトスープ	ベーコン えび やきつくね とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだ豆 コーン	米 じゃが芋	米油 バター	616 720	29.1 33.9
7	木	ごはん	牛乳	ぶた肉とこんにやくのみそ煮 中かふうあえもの かわちぼんかん	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ さやいんげん	しょうが こんにやく たけのこ もやし かわちぼんかん	米 さとう	米油 ごま ごま油	664 778	23.9 28.3
8	金	小型コッペパン	牛乳	ミートスパゲティ さつぱりサラダ ヨーグルト	ぎゅうひき肉 ぶたひき肉 レンズ豆 いか	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	米油	670 845	28.3 34.9
11	月	ごはん (ポークカレー)	牛乳	ポークカレーの具 えだ豆サラダ (マヨネーズ)	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 おろしりんご えだ豆 キャベツ きゅうり	米 じゃが芋	米油 カレールー マヨネーズ	725 859	23.9 28.4
12	火	ごはん	牛乳	さわらのあまずあんかけ 阿波のめくみ汁 こまつなの土佐あえ	さわら 油あげ みそ 花かつお	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり ごぼう こまつな はくさい	米 さとう じゃが芋	米油	652 767	29.8 36.0
13	水	ごはん	牛乳	はつぼうさい やきぎょうざ(幼小②・中③) ハスカップゼリー	ぶた肉 いか えび ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが はくさい たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 さとう でんぶん ハスカップゼリー	米油 ごま油	657 779	26.1 31.7
14	木	ごはん (こうなごのつくだ煮)	牛乳	うま煮 ごまドレッシングあえ 黒糖ピーズ	つくだ煮 ぶた肉 にんじん入りがんもどき 卵 黒糖ピーズ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが こんにやく たけのこ キャベツ	米 じゃが芋 さとう	米油 ごま	692 811	26.9 30.8
15	金	コッペパン (あんずジャム)	牛乳	ポークミンチカツ(ソース) ポイル野菜 コンソメスープ	ポークミンチカツ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ はくさい しめじ	パン あんずジャム	米油	657 777	26.5 29.9
18	月	ごはん	牛乳	切り干しだいこんの卵とじ さばのみそ煮 きゅうりとわかめのすのもの	さつまあげ 卵 さばのみそ煮	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	切り干しだいこん きゅうり キャベツ	米 さとう	米油	717 869	28.9 35.8
19	火	なるとわかめ ごはん 	牛乳	はもフライ 和風サラダ ふしめん汁 わらびもち	はもフライ なるとまき 油あげ	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 わらびもち	米油 ドレッシング	678 777	26.3 29.3
20	水	ごはん (ぶたどん)	牛乳	ぶたどんの具 シーチキンあえ パイン	ぶた肉 シーチキン	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 レモンかじゅう パイン	米 さとう	米油	649 762	24.6 29.0
21	木	ごはん	牛乳	肉じゃが 大豆とちりめんのあけ煮	ぶた肉 さつまあげ 大豆	牛乳 ちりめんぼし	にんじん	たまねぎ こんにやく グリンピース しょうが	米 じゃが芋 さとう でんぶん	米油 ごま	684 813	25.0 29.9
22	金	小型黒糖パン	牛乳	カレーうどん ごぼうサラダ みかんゼリー	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ コーン	パン うどん みかんゼリー	米油 カレールー ごまドレッシング	709 895	22.3 27.7
25	月	ごはん (しそひじき)	牛乳	とり肉のワイン煮 こふき芋 すだちすあえ	とり肉	牛乳 しそひじき ちりめんぼし	パセリ にんじん こまつな	キャベツ すだちかじゅう	米 でんぶん さとう じゃが芋	米油	665 776	27.1 31.2
26	火	ごはん	牛乳	あつあげの中か煮 ツナのサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉 えび あつあげ シーチキン ちくわ	牛乳 わかめ	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 キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 ドレッシング	695 827	29.4 35.6
27	水	げん米入りごはん (三色どんぶり)	牛乳	三色どんぶりの具 みそ汁	ぎゅうひき肉 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 たまねぎ えのきたけ	米 げん米 さとう	米油	694 827	27.8 33.2
28	木	ごはん	牛乳	五目豆 さけのタルタルフライ ゆかりあえ	とり肉 ひじき豆 さつまあげ さけのタルタルフライ	牛乳 こんぶ	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 しそ	米 さとう	米油	687 793	26.8 30.6
29	金	小型コッペパン	牛乳	やきピーフン ゆでとうもろこし フルーツあんぱん	ぶた肉 いか えび	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし みかん パイン もも	パン やきピーフン さとう あんにんどうふ	米油 ごま油	616 784	25.2 31.4

※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

基準	小学校 中・学年	640	24.0
	中学生	820	30.0

2018年

# 7月分献立予定表

こ ん だ て め い				ざ い り ょ う め い						栄養価 上級小学校 中学年 下級中学生		
日	曜日	主食	牛乳	おかず	あか おもに体をつくるもとになる		かとり おもに体の調子を整えるもとになる		さいろ おもにエネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
					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		
2	月	ごはん (ハヤシライス)	牛乳	ハヤシライスの具 ハッシュドポテト えだ豆 野菜ジュース	牛肉	牛乳 だっしふんにゆう	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 えだ豆 野菜ジュース	米 じゃが芋 ハッシュドポテト	米油	704 815	22.5 26.1
3	火	ごはん	牛乳	白身魚のすだちふうみ みそ汁 アスパラのごまあえ	メルルルサ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ グリーンアスパラ	すだちかじゆう たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん じゃが芋 さとう	米油 ごま	623 747	27.5 31.1
4	水	ごはん (ふりかけ)	牛乳	とりかぼちゃ煮 こまつなのおひたし れいどうみかん	とり肉 うずら卵	牛乳 ちりめん	かぼちゃ にんじん こまつな	しょうが たまねぎ こんにやく えだ豆 キャベツ れいどうみかん	米 さとう		627 756	24.6 29.5
5	木	ごはん (キムチどんぶり)	牛乳	キムチどんぶりの具 えびのすいしょう包みむし (幼～小2①・小3～中②) 中かふうすのもの	ぶた肉 えびの すいしょう包みむし	牛乳	にら にんじん	キムチ はくさい もやし にんにく きゅうり	米 さとう	ごま油	712 819	28.0 32.7
6	金	小型パンパン	牛乳	星型ハンバーグ ごぼうとアーモンドのサラダ (ごまドレッシング) にら玉スープ セタゼリー	ハンバーグ ベーコン 卵	牛乳	にんじん にら	ドライパン ごぼう キャベツ たまねぎ コーン	米 さとう 七タゼリー	アーモンド ごまドレッシング	703 842	26.8 31.0
9	月	ごはん (いたのすけ)	牛乳	じゃが芋のそぼろ煮 いわしの梅煮 ストロベリージョア(中のみ)	とりひき肉 いわしの梅煮	牛乳 ジョア	にんじん さやいんげん	いたのすけ(きゅうりつけ) しょうが こんにやく たまねぎ	米 さとう じゃが芋	米油	651 846	25.1 32.4
10	火	カレーピラフ	牛乳	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 魚ナゲット ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン グリンピース キャベツ セロリ	米 じゃが芋	バター 米油	615 773	21.6 27.6
11	水	ごはん	牛乳	とり肉のごまふうみ そくせきづけ かぼちゃのみそ汁 パイン	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん かぼちゃ ねぎ	しょうが キャベツ ごぼう しいたけ パイン	米 でんぶん さとう	米油 ごま	665 805	29.1 34.5
12	木	ごはん (牛どん)	牛乳	牛どんの具 ささみ入りごまずあえ	牛肉 ささみ	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	米 さとう	米油 ごま ごま油	642 759	23.0 27.3
13	金	小型パンパン	牛乳	サラダうどん めんつゆ たちうおのマリネ (幼～小2①・小3～中②) プリン	卵 系かまぼこ たちうおのからあげ	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	パン さとう うどん プリン	米油	700 905	23.6 30.5
17	火	ごはん	牛乳	ぶたロース肉のみそふうみ ひじきソテー トマトとわかめのスープ	ぶたロース肉 みそ さつまあげ 油あげ ベーコン	牛乳 ひじき わかめ	さやいんげん にんじん トマト	たまねぎ	米 こむぎ さとう じゃが芋	ごま 米油	710 852	27.3 31.2
18	水	ごはん (夏野菜カレー)	牛乳	夏野菜カレーの具 ゼリーあえ チーズ(幼①・小②・中③)	牛肉 ぶた肉	牛乳 だっしふんにゆう チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン	しょうが にんにく おろしりんご たまねぎ なす えだ豆 ゴーヤ みかん パイン もも	米 じゃが芋 マスカットゼリー	米油	750 904	22.8 27.0
19	木	ごはん	牛乳	さんまのかばやきふう わかめのすのもの すまし汁	さんま とうふ なたまき	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ	米 でんぶん さとう	米油	681 790	26.4 29.3
20	金	小型コッパン	牛乳	やきそば オムレツ	ぶた肉 いか さつまあげ オムレツ	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	パン めん	米油	679 842	30.7 37.8

※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。  
 ※コッパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。  
 学校給食に関するご意見、お問い合わせは・・・板野町学校給食センターTEL(088)637-5505

基準	小学校 中学年	640	24.0
	中学生	820	30.0

## 給食メニューより「サラダうどん」のレシピをご紹介します♪

材料 (5人分)	冷凍うどん	2玉
	卵	大1個
	油	小さじ1
	さとう	小さじ1
	塩	少々
	かにかまぼこ	60g
	にんじん	30g
	チンゲンサイ	100g
	きゅうり	90g(1本)
	わかめ(乾燥)	3g
めんつゆ	適量	

- 〈作り方〉
- ① いろ卵を作る。
  - ② にんじんはせん切りにしてゆがく。
  - ③ もやしはよく洗い、食べやすい大きさに切ってゆがく。
  - ④ チンゲンサイは1.5cmカットにし、ゆがく。
  - ⑤ きゅうりはせん切りにする。
  - ⑥ わかめはもどしてさっとゆがき、カットする。
  - ⑦ 冷凍うどんはゆでて、冷水にとる。
  - ⑧ 皿にうどんをひろげ、①～⑥の具をのせて盛り付ける。
- ☆食べるときにめんつゆをかけましょう！



こんげつ し ばんさんぶつ  
**今月の地場産物**  
 いたのすけさん 米  
**板野町産の米(キヌヒカリ)**  
 えだまめ いも  
**枝豆・じゃが芋・なす**  
 いたのすけ(きゅうりつけ)

2018年

# 9月分献立予定表

こ ん だ て め い			ざ い り ょ う め い						栄養価	
			あ か	おもに体をつくるものになる		み どり	おもに体の調子を整えるものになる		さ い し ょ	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	げん米入りごはん (夏野菜カレー)	夏野菜カレーの具 ゼリーあえ チーズ	とり肉	牛乳 だっしふんにゆう チーズ	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく おろしりんご たまねぎ なす えだ豆 みかん パイン もも	米 げん米 じゃが芋 マスカットゼリー	米油 カレールウ	722 856	24.1 27.8
4火	ごはん (いたのすけ)	やき肉ふういため えびしゅうまい(幼小②・中③)	ぶた肉 牛肉 みそ えびしゅうまい	牛乳	にんじん	いたのすけ(きゅうりづけ) にんにく たまねぎ キャベツ しめじ	米 さとう	米油 ごま	702 859	28.1 33.5
5水	ごはん	肉じゃがが 大豆とちりめんのあげ煮 野菜ジュース	ぶた肉 さつまあげ 大豆	牛乳 ちりめんぼし	にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく しょうが 野菜ジュース	米 じゃが芋 さとう でんぶふん	米油 ごま	686 831	23.4 28.2
6木	ごはん	さわらのごまみそかけ こまつなのしょうがずあえ すまし汁 プリン	さわら みそ とうふ なたまき	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし しょうが たまねぎ えのきたけ	米 さとう プリン	ごま	654 751	28.7 32.0
7金	小型コッペパン	スパゲティナポリタン かいそう入りサラダ なし	ベーコン ぶた肉	牛乳 かいそう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン なし	パン スパゲティ	米油	604 770	23.5 29.3
10月	ごはん	五目豆 エッグミートカップ	とり肉 ひじき豆 さつまあげ ぶたひき肉 卵	牛乳 こんぶ	にんじん さいいんげん	ごぼう こんにやく たまねぎ コーン グリンピース	米 さとう	米油	692 855	30.0 36.9
11火	ごはん	ちくわの二色あげ どさんこ汁	ちくわ 卵 とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 青のり わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン	米 こむぎ粉 でんぶふん じゃが芋	米油 バター	697 830	28.4 31.7
12水	ごはん	やしししゃも(幼①・小②・中③) 切り干しだいこんの卵とじ そくせきづけ パイン	ししゃも さつまあげ 卵	牛乳 塩こんぶ	にんじん さいいんげん	切り干しだいこん キャベツ きゅうり パイン	米 さとう	米油	627 772	25.5 31.0
13木	チキンライス	ポトスープ 豆乳入りパンピンググラタン	とり肉 えび ベーコン パンピンググラタン	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	米 じゃが芋	バター 米油	621 725	22.8 27.0
14金	小型コッペパン (メープルジャム)	サラダうどん めんつゆ ポークミンチカツ	卵 糸かまぼこ ポークミンチカツ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり	パン メープルジャム うどん	米油	626 764	24.1 27.9
18火	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライスの具 ハッシュドポテト えだ豆サラダ(マヨネーズ) ヨーグルト(中のみ)	牛肉	牛乳 だっしふんにゆう ヨーグルト	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 えだ豆 キャベツ きゅうり	米 ハッシュドポテト	米油 マヨネーズ ハヤシルウ	680 852	21.6 27.9
19水	げん米入り ごはん 	れんこんのいため煮 さけのタルタルフライ きゅうりとわかめのすのもの	とり肉 さつまあげ さけのタルタルフライ	牛乳 わかめ	にんじん さいいんげん	れんこん こんにやく キャベツ きゅうり	米 げん米 さとう	米油 ごま ごま油	629 753	24.5 28.0
20木	ごはん	牛肉とピーマンの千切りいため あつやき卵 なし	牛肉 あつやき卵	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ なし	米 さとう	米油	718 844	24.2 28.1
21金	コッペパン (いちごジャム)	ポークビーンズ シーチキンあえ お月見ゼリー	ぶた肉 大豆 うずら卵 シーチキン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	パン ジャム じゃが芋 さとう ゼリー	バター 生クリーム	690 842	27.5 33.8
25火	ごはん	とり肉とこんにやくのみそ煮 和風ハンバーグ	とり肉 あつあげ ちくわ みそ ハンバーグ	牛乳	にんじん	たけのこ グリンピース こんにやく しょうが	米 さとう	米油 ごま	653 772	29.4 34.0
26水	ごはん (中かどんぶり)	中かどんぶりの具 やきぎょうざ(幼小②・中③) ぶどう	ぶた肉 えび いか うずら卵 ぎょうざ	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 ぶどう	米 さとう でんぶふん	米油	638 790	28.5 35.3
27木	ごはん	さんまの塩やき すだち とうふとわかめのみそ汁 こまつなのごまあえ	さんまの塩やき とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ こまつな	すだち えのきたけ キャベツ	米 さとう	ごま	661 768	27.8 31.3
28金	黒糖パン	ウインナーのチリソース煮 ごぼうサラダ	ウインナー うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ えだ豆 にんにく しょうが ごぼう キャベツ コーン	パン 黒糖 さとう でんぶふん ごまフレッシュ	米油 ごま	734 922	26.0 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

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





こんげつ じばさんぶつ  
**今月の地場産物**

いたのちようさん こめ  
**板野町産の米・れんこん・じゃが芋・なす**  
 (キヌヒカリ)



2018年

## 10月分献立予定表

こ ん だ て め い			ざ い り ょ う め い						栄養価			
			あ か	おもに体をつくるものになる		か 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		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	エネルギー kcal	たん 白 質 g
1	月	げん米入りごはん	牛乳	うずら卵入りポークカレー ナタデココ入りフルーツミックス 小魚チーズ	ぶた肉 うずら卵	牛乳 小魚チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース おろしりんご みかん パイン もも	米 げん米 米じゃが芋 ナタデココ	米油	735 873	23.0 26.3
2	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ばんさんすう	ぶたひき肉 どうふ みそ チキンハム 卵	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 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	629 763	22.6 26.7
3	水	ごはん	牛乳	肉じゃが 小あじの青じそふうみ (幼〜小2①・小3〜中②) りんご	ぶた肉 さつまあげ 小あじの天ぷら	牛乳	青じそ にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく すだちかじゅう りんご	米 じゃが芋	米油	712 842	25.6 29.1
4	木	阿波グユ まぜごはん	牛乳	えだ豆サラダ (パンパンジードレッシング) なめこ汁	牛肉 とうふ 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 えだ豆 キャベツ きゅうり なめこ	米 さとう ふ	米油 ごま ドレッシング	595 721	28.4 34.7
5	金	セルフツナサンド	牛乳	ツナサラダ キャベツとベーコンのスープ	シーチキン ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ	パン じゃが芋	マヨネーズ	637 786	25.3 31.0
9	火	ゆかりごはん	牛乳	こうやどうふの卵とじ ごまあえ みかん	こうやどうふ とり肉 卵	牛乳	赤しそ にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース はくさい みかん	米 じゃが芋 さとう	米 ごま	650 772	28.1 33.8
10	水	ごはん (ぶたどん)	牛乳	ぶたどんの具 すだちすあえ ブルーベリータルト	ぶた肉	牛乳 ちりめんぼし	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ こんにやく キャベツ すだちかじゅう	米 さとう タルト		630 742	24.1 28.7
11	木	ごはん (のりつくだ煮)	牛乳	さんまのかんろ煮 中かふうあえもの ふしめん汁	さんまのかんろ煮 なると 油あげ	牛乳 わかめ のりつくだ煮	チンゲンサイ にんじん ねぎ	もやし えのきたけ	米 さとう ふしめん	ごま ごま油	629 728	24.3 27.5
12	金	りんごパン	牛乳	とり肉ときのこのクリーム煮 なると金時入りオムレツ	とり肉 なると金時入りオムレツ	牛乳	にんじん	ドライアップル たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム えだ豆	パン じゃが芋	バター 生クリーム	694 847	27.0 32.4
15	月	ごはん	牛乳	すぶた チンゲンサイのナムル	ぶた肉 うずら卵 さつまあげ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ もやし	米 でんぶん さとう	米油 ごま ごま油	736 912	26.4 32.1
16	火	ごはん	牛乳	魚のあまずあんかけ 大豆入りきんぴら かき	さらわ ぶた肉 大豆	牛乳 くきわかめ	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 かき	米 さとう	米油	654 793	26.8 32.8
17	水	すしめし (手まきずし)	牛乳	ツナサラダ 卵(幼小①・中②) たかあん カニかま ウィナー 手まきのり はくさいのみそ汁	カニかま 卵やき ウィナー ツナ どうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	きゅうり たかあん えのきたけ だいこん はくさい	米 さとう	マヨネーズ	651 831	29.3 37.6
18	木	げん米入りごはん	牛乳	すきやき いかのフリッター(幼小②・中③) きゅうりのかおりづけ	牛肉 やきどうふ いかフリッター	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい こんにやく だいこん きゅうり	米 げん米 ふ	米油	636 792	24.4 29.8
19	金	小型コッペパン (レーズンクリーム)	牛乳	五目うどん れんこんのシャキシャキあえ ヨーグルト 	とり肉 やきいた れんこんのシャキシャキあえ ヨーグルト 	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ キャベツ れんこん コーン えだ豆	パン うどん さとう	レスンクリーム	662 823	28.0 34.7
22	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー はるまきフライ	ぶた肉 みそ はるまきフライ	牛乳	にんじん	キャベツ たけのこ 干しいたけ	米 さとう	米油	647 750	21.4 23.8
23	火	ごはん (つぼづけ)	牛乳	ますの塩やき すだち よしの煮	ます とり肉 うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん たけのこ すだち つぼづけ	米 さとう でんぶん		591 693	30.2 33.5
24	水	くり入りたきこみ ごはん	牛乳	さつま芋の天ぷら こんさいのみそ汁	とり肉 油あげ 卵 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	干しいたけ えだ豆 ごぼう だいこん たまねぎ	米 さとう さつま芋	くり 米油	626 742	23.2 27.5
25	木	ごはん (ふりかけ)	牛乳	うま煮 卵入りこまぎすあえ みかん	ぶた肉 にんじん入りがんも 卵 油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく キャベツ きゅうり みかん	米 じゃが芋 さとう	米油 ごま	659 799	25.1 30.1
26	金	コッペパン (りんごジャム)	牛乳	ポトフ アーモンドあえ	とり肉 ウィナー	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えだ豆 もやし	パン さとう	ごま油 ジャム アーモンド	629 781	25.5 31.3
29	月	ごはん	牛乳	ちくぜん煮 小いわしの天ぷら(幼小②・中③) 花切りだいこんのすのもの	とり肉 うずら卵 小いわしの天ぷら	牛乳	にんじん	こんにやく 干しいたけ こんにやく グリンピース 花切りだいこん きゅうり	米 さとう	米油	643 802	24.6 30.3
30	火	ごはん	牛乳	とり肉のこうみやき 和風サラダ けんちん汁	とり肉 とうふ 油あげ	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく しょうが キャベツ えだ豆 だいこん こんにやく	米 さとう	ごま油 米油	623 767	27.3 33.6
31	水	カレーピラフ	牛乳	ハロウィンハンバーグ パンパンキポタージュ	ぶた肉 ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース	米 さとう	バター 生クリーム	744 874	27.4 31.2

10月より米が、新米(平成30年度産米 板野町産キヌヒカリ)に変わります。

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

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



今月の地場産物 板野町産の米(キヌヒカリ)、れんこん

基準

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

2018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		
日	曜日	主食	牛乳	おかず	あか		みどり		さくら		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・製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜		
1	木	ごはん (おやこどん)	牛乳	おやこどんの具 すだちすあえ かき	とり肉 やき板 卵	牛乳 ちりめんぼし	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ 干しいたけ キャベツ すだちかじゅう かき	米 さとう		601 731	28.7 35.2
2	金	小型コッペパン	牛乳	きのこ入りスパゲティ れんこんとツナのサラダ (ごまドレッシング) プリン	ベーコン シーチキン	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ れんこん キャベツ コーン えだ豆	米 スパゲティ プリン	バター 米油 ごまドレッシング	696 863	23.6 29.5
5	月	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 大豆とちりめんのあけ煮	とりひき肉 うずら卵 大豆	牛乳 ちりめんぼし	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにやく	米 さとう	米油 ごま	688 846	25.3 30.8
6	火	げん米入りごはん ★田園キーマカレー	牛乳	田園キーマカレーの具 オムレツ フルーツのゼリーあえ	牛ひき肉 ぶたひき肉 こうやどらふ オムレツ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ れんこん えだ豆 みかん バイン もも	米 げん米 マスカットゼリー	米油 カレールウ	703 893	23.0 28.5
7	水	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソースからめ どさんこ汁 そくせきづけ	とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ 塩こんぶ	ねぎ にんじん こまつな	しょうが たまねぎ コーン キャベツ	米 でんぶん さとう	米油 バター	650 797	28.2 34.3
8	木	ごはん	牛乳	あじのなんばんづけ ひじきいため りんご	あじ とり肉 油あげ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう たけのこ こんにやく グリンピース りんご	米 さとう	ごま油 米油	631 745	29.5 32.7
9	金	切り込みコッペパン (ホットドック)	牛乳	チキンスティック 野菜ソテー トマト&マスタード(中のみ) 中かふうコーンスープ	チキンスティック とうふ 卵	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ しめじ コーン	パン でんぶん	米油	628 770	27.9 32.9
12	月	きのこごはん	牛乳	さわらのすだちふうみ とうふとはくさいのみそ汁	とり肉 さわら とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにやく しめじ えのきたけ えだ豆 すだちかじゅう だいこん はくさい	米 さとう	米油 でんぶん	611 715	32.3 36.7
13	火	ごはん	牛乳	五目豆 こまつなの土佐あえ みかん	とり肉 大豆 さつまあげ 花かつお	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう こんにやく キャベツ みかん	米 さとう	米油	608 736	24.5 29.2
14	水	ごはん	牛乳	とうふの中かふう煮 もやしのナムル	ぶた肉 えび とうふ チキンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ たけのこ グリンピース もやし	米 さとう	米油 ごま ごま油	600 730	26.8 33.0
15	木	鳴門わかめごはん	牛乳	はんぺんのもみじあげ のつべい汁 ヨーグルト	はんぺん 卵 とり肉 油あげ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく	米 こむぎ粉 でんぶん さと芋	米油	634 745	25.5 28.7
16	金	コッペパン (チョコペースト)	牛乳	野菜いため 大学芋	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	キャベツ たまねぎ ヤングコーン	パン さつま芋 さとう	チョコペースト 米油 ごま	705 869	23.7 29.0
19	月	ごはん 	牛乳	徳島かますのフライ ブロッコリー ドレッシング 阿波のめぐみ汁 チーズ(中のみ)	かますのフライ 油あげ みそ	牛乳 わかめ チーズ	ブロッコリー にんじん ねぎ	だいこん はくさい	米 さつま芋	米油 ドレッシング	666 825	23.7 29.1
20	火	ごはん ★野菜いっぱい 彩りスタミナどん	牛乳	野菜いっぱい彩り スタミナどんの具 ミモザあえ 黒糖ビーンズ	牛肉 みそ 卵 黒糖ビーンズ	牛乳	にんじん オクラ こまつな	たまねぎ れんこん なす おろしりんご にんにく キャベツ	米 さとう	ごま ごま油 米油	664 807	23.3 27.6
21	水	ごはん	牛乳	とり肉とさつま芋のあげ煮 だいこんサラダ りんご	とり肉 シーチキン	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ だいこん りんご	米 でんぶん さつま芋 さとう	米油	696 851	24.6 29.7
22	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ならえ すまし汁	さばのみそ煮 油あげ とうふ なると	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん だいこん こんにやく 干しいたけ ゆずかじゅう たまねぎ	米 さとう	ごま	652 758	27.9 31.5
26	月	げん米入りごはん	牛乳	おでんふう煮こみ ごまあえ お米deりんごのタルト	とり肉 さつまあげ うずら卵 ちくわ	牛乳 こんぶ ちりめんぼし	にんじん こまつな	こんにやく だいこん もやし	米 げん米 さと芋 さとう タルト	ごま	640 762	23.2 27.8
27	火	ごはん (キムチどんぶり)	牛乳	キムチどんぶりの具 ポークしゅうまい(幼①・小②・中③) 中かふうきゅうり	ぶた肉 ポークしゅうまい	牛乳	にら	キムチ はくさい もやし にんにく きゅうり	米 さとう	ごま油	666 834	26.2 32.6
28	水	ごはん	牛乳	白身魚のてりやきふう さつま汁 みかん	メルルーサー ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ みかん	米 でんぶん さとう	米油	665 784	26.8 29.4
29	木	ごはん (しそひじき)	牛乳	いりどうふ すのもの	とうふ とりひき肉	牛乳 わかめ しそひじき	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ たけのこ グリンピース キャベツ すだちかじゅう	米 さとう	米油	616 749	24.0 29.0
30	金	きなこ入りあげパン	牛乳	ハンバーグのきのこソース マカロニサラダ	きなこ ハンバーグ チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン さとう	米油 バター マヨネーズ	717 803	28.1 31.3

★印は、優秀作品に選ばれた給食採用メニューです。

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

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


 今月の地場産物
 


板野町産の米(キヌヒカリ)、  
れんこん



基準	小学生 中学生	650	21~ 33
	中学生	830	27~ 42

2018年

# 12月分献立予定表

こ ん だ て め い			ざ い り よ う め い							栄養価		
			あか	おもに体をつくるものになる		みどり	おもに体の調子を整えるものになる		きいろ	おもにエネルギーのもとになる		エネルギー kcal
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・豆・製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	ごはん (いたのすけ)	牛乳	とり肉とこんにやくのみそ煮 いかフリッター(幼②・小③・中④)	とり肉 あつあげ ちくわ みそ いかフリッター	牛乳	にんじん	たけのこ グリンピース こんにやく いたのすけ(きゅうりづけ)	米 さとう	米油	601 749	26.7 32.6
4	火	ごはん (ポークカレー)	牛乳	ポークカレーの具 ブルーツームス まっちゃん大豆	ぶた肉 まっちゃん大豆	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだ豆 おろしりんご 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	698 866	22.0 26.1
5	水	ごはん	牛乳	はっぼうさい あげぎょうざ(幼小②・中③) みかん	ぶた肉 いか えび うずら卵 ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが はくさい たまねぎ たけのこ 干しいたけ みかん	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	666 809	25.9 31.0
6	木	ごはん	牛乳	すきやき やししやも(幼①・小②・中③)	牛肉 やきどうふ ししやも	牛乳	にんじん	はくさい だいこん 京ねぎ こんにやく	米 ふ さとう	米油	615 765	24.7 30.6
7	金	コッペパン (りんごジャム)	牛乳	なると金時コロッケ チンゲンサイのミルクスープ 小魚チーズ(中のみ)	ベーコン	牛乳 小魚チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム コーン	コッペパン りんごジャム 金時コロッケ	米油 生クリーム	738 920	22.5 28.1
10	月	ごはん	牛乳	切り干しだいこんの卵とじ 肉と野菜のやきつくね しょうがずあえ ヨーグルト	さつまあげ 卵 肉と野菜のやきつくね	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん ごまつな	切り干しだいこん もやし しょうが	米 さとう	米油	670 785	26.6 30.3
11	火	げん米入りごはん	牛乳	さんまのかぼすレモン煮 ぶた汁 ブロッコリーのおかかあえ	さんまのかぼすレモン煮 ぶた肉 みそ 花かつお	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	ごぼう だいこん こんにやく	米 げん米 さつま芋	米油 ごま	628 738	24.4 27.4
12	水	ごはん (ピビンバ)	牛乳	ピビンバの具 (肉いため・卵入りナムル) ワンタンスープ	牛肉 卵 ワンタン	牛乳 わかめ	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	米油 ごま油 ごま	676 834	25.9 31.4
13	木	ごはん	牛乳	肉じゃが こいわしの天ぷら(幼②・小③・中④) りんご	ぶた肉 さつまあげ こいわしの天ぷら りんご	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにやく グリンピース りんご	米 じゃが芋 さとう	米油	685 839	23.1 28.0
14	金	コッペパン	牛乳	かぶらのクリーム煮 れんこんアーモンドサラダ (ごまドレッシング)	とり肉 いんげん豆ピューレ	牛乳	かぶの葉 にんじん	かぶ しめじ えだ豆 れんこん キャベツ	コッペパン じゃが芋	米油 生クリーム アーモンド ごまドレッシング	684 841	26.2 31.9
17	月	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ ごまつなのごまあえ かき玉汁	さわら みそ とうふ なると 卵	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん ねぎ	ゆずかじゅう はくさい えのきたけ	米 さとう	ごま	602 708	30.2 34.0
18	火	ごはん (野菜ふりかけ)	牛乳	ぶた肉とだいこんのうま煮 はるさめのサラダ	ぶた肉 さつまあげ チキンハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん えだ豆 しょうが 干しいたけ キャベツ	米 さとう はるさめ	ごま油	600 725	23.5 27.5
19	水	ごはん 	牛乳	マーボーれんこん 中かふうあえもの みかん	ぶたひき肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ ごまつな	しょうが にんにく れんこん たまねぎ 干しいたけ もやし みかん	米 さとう でんぶん ごま	米油 ごま油 ごま	648 784	23.4 28.1
20	木	ごはん	牛乳	てりやきチキン 花野菜のサラダ なめこ汁 クリスマスケーキ	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	カリフラワー コーン なめこ	米 さとう ふ チョコケーキ	米油	699 831	30.5 36.4
21	金	パン	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 肉だんご白菜のスープ	かぼちゃひき肉フライ ぶたひき肉 卵	牛乳	ねぎ にんじん	ドライパン しょうが はくさい たけのこ	コッペパン でんぶん はるさめ	米油	713 852	24.6 28.9

※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

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

## 今月の地場産物

- 板野町産の米 (キヌヒカリ)
- れんこん



今月の食育の日(19日)は、板野町産のれんこんを使  
たれんこんマーボーです。また徳島県産の食材として、ね  
ぎ・ごまつな・干しいたけ・みかんを使用しています。



2019年

# 1月分献立予定表

こ ん だ て め い			ざ い り ょ う め い						栄養価			
			あか おもに体をつくるもとになる		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	たんぱく質 g		
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8	火	ごはん	牛乳	ぶりのてりやき かぶのゆずすあえ ★みそ汁 くる豆	ぶりのてりやき いか とうふ 油あげ みそ くる豆	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	かぶ きゅうり ゆずかじゅう えのきたけ だいこん はくさい	米 さとう		624 755	28.4 34.2
9	水	ごはん (つぼづけ)	牛乳	五目煮 はんぺんフライ ヨーグルト	とり肉 はんぺん 卵	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 つぼづけ	米 じゃが芋 さとう パン粉 こむぎ粉	米油	719 850	29.1 32.9
10	木	げん米入りごはん (★チキンカレー)	牛乳	チキンカレーの具 ゼリーあえ ピピチーず(幼小①・中②・中③)	とり肉	牛乳 だっしふんにゅう チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース おろしりんご みかん パイン もも	米 げん米 じゃが芋 いちごゼリー	米油 カレールウ	692 839	22.0 26.6
11	金	小型りんごパン	牛乳	★煮こみうどん きびなごのかりかりフライ (幼小②・中③) れんこんのシャキシャキあえ	とり肉 油あげ みそ	牛乳 きびなごの かりかりフライ	にんじん ねぎ	ドライアップル ごぼう だいこん れんこん コーン えだ豆	パン うどん さと芋 さとう	米油 ごま油	618 804	26.4 33.8
15	火	ごはん	牛乳	すぶた 中かサラダ	ぶた肉 うずら卵 ポークハム	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ コーン	米 でんぶん さとう	米油 ごま ごま油	752 924	26.8 32.6
16	水	ごはん	牛乳	ますの塩やき すだちバック ひじきソテー ★こんさいのみそ汁 ★プリン	ます さつまあげ 大豆 油あげ みそ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん ねぎ	すだちす だいこん ごぼう れんこん たまねぎ	米 さとう プリン	米油	692 799	29.3 31.9
17	木	ごはん	牛乳	やき肉ふういため えびしゅうまい(幼小②・中③) みかん	ぶた肉 牛肉 みそ えびしゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ みかん	米 さとう	米油 ごま	742 900	28.4 33.8
18	金	コッペパン (徳島産ゆずジャム)	牛乳	冬野菜のシチュー ほうれん草入りオムレツ おさつスティック	とり肉 ほうれん草入りオムレツ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ はくさい かぶ カリフラワー	パン ゆずジャム おさつスティック	米油 生クリーム	666 789	25.5 30.3
21	月	ごはん	牛乳	さわらのごまみそかけ そくせきづけ のつべい汁 ★お米のタルト	さわら みそ 油あげ	牛乳 塩こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ しょうが だいこん ごぼう こんにやく	米 さとう さと芋 でんぶん タルト	ごま	716 814	28.7 31.1
22	火	ごはん (ハヤシライス)	牛乳	ハヤシライスの具 星型ポテト(幼小②・中③) シーチキンあえ	牛肉 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 しめじ えだ豆 キャベツ きゅうり レモンかじゅう	米 星型ポテト さとう	米油	665 814	21.8 25.8
23	水	ごはん	牛乳	マーボーどうふ チンゲンサイのナムル みかん	ぶたひき肉 とうふ みそ さつまあげ	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース もやし しょうが みかん	米 さとう でんぶん ごま	米油 ごま油 ごま	675 814	27.1 32.7
24	木	ごはん	牛乳	★とり肉のねぎソースがらめ ★阿波のめくみ汁 ブロッコリーの煮びたし	とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん ブロッコリー	しょうが だいこん はくさい	米 さとう でんぶん さと芋	米油 ごま	654 780	28.2 33.0
25	金	★和三盆糖あげパン	牛乳	煮こみハンバーグ さつまいものサラダ	ハンバーグ チキンハム	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	パン さとう 和三盆糖 さつま芋	米油 マヨネーズ	682 824	24.3 28.8
28	月	ごはん	牛乳	ゆずみそおでん ごまあえ りんご	とり肉 あつあげ うずら卵 みそ	牛乳 こんぶ ちりめんほし	にんじん こまつな	だいこん こんにやく ゆずかじゅう もやし りんご	米 さと芋 さとう	ごま	607 728	22.4 27.0
29	火	ごはん	牛乳	れんこんのいため煮 はもフライ ぼんかん	とり肉 さつまあげ はもフライ	牛乳	にんじん	れんこん こんにやく えだ豆 ぼんかん	米 さとう	米油 ごま	670 778	25.1 27.8
30	水	★阿波ギュー ませごはん	牛乳	★ふしめん入りみそ汁 はくさいの土佐あえ	牛肉 なると 油あげ みそ 花かつお	牛乳 ちりめんほし わかめ	にんじん ねぎ こまつな	しょうが すだちかじゅう えのきたけ はくさい	米 さとう ふしめん	米油 ごま	634 773	26.9 33.4
31	木	ごはん (中かどんぶり)	牛乳	中かどんぶりの具 こまつなまじゅう(幼小①・中②) きゅうりのかおりづけ	ぶた肉 えび いか うずら卵 こまつなまじゅう	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 きゅうり	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	616 771	28.9 36.7

★印は、中学校3年生のリクエストメニューです。  
1月24日から30日まで「学校給食週間」です。徳島県の旬の地場産物をたくさん使った献立です。  
※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。  
※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。  
学校給食に関するご意見、お問い合わせは・・・板野町学校給食センターTEL(088)637-5505

基準	小学生	650	21~
	中学年	33	
	中学生	830	27~



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

- 1位 わかめごはん
- 2位 あげパン
- 3位 阿波ギューませごはん
- 4位 カレー
- 5位 炊き込みごはん

### おかずの部

- 1位 からあげ
- 2位 うどん
- 3位 さばのみそ煮
- 4位 みそ汁
- 5位 白身魚のフライ

### デザート部


- 1位 お米のタルト
- 2位 フルーツポンチ
- 3位 //
- 4位 ケーキ
- 5位 ゼリー

今月の地場産物  
・板野町産の米(キヌヒカリ)  
・れんこん


1~3月の給食にできる  
だけ取り入れます!  
お楽しみに♪

2019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		さいろ おもにエネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g		
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・豆・豆腐製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	コッペパン (いちごジャム)	牛乳	いわしフライ ブロッコリー マヨ&ソース ポトフ せつぶん豆	いわしのフライ ベーコン ウィナー 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 グリンピース	パン ジャム じゃが芋	米油	771 850	29.7 33.8
4	月	ごはん (★ポークカレー ふくじんづけ)	牛乳	ポークカレーの具 ★ナタデココ入りゼリーあえ	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	しょうが にんにく おろしりんご たまねぎ グリンピース ふくじんづけ りんご パイン もも	米 じゃが芋 みかんゼリー ナタデココ	米油 カレールウ	718 880	20.3 24.2
5	火	ごはん (味つけのり)	牛乳	だいこんの中か煮 大豆とちりめんのあげ煮 ぼんかん	ぶた肉 うずら卵 大豆	牛乳 ちりめんぼし 味つけのり	にんじん チンゲンサイ	しょうが だいこん 干しいたけ ぼんかん	米 さとう どんぶん	米油 ごま油 ごま	694 839	27.6 33.2
6	水	★たきこみごはん	牛乳	白花生のコロッケ ★さつま芋とたまねぎのみそ汁	とり肉 油あげ 白花生コロッケ とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	干しいたけ しめじ えだ豆 ごぼう こんにやく だいこん たまねぎ	米 さとう さつま芋	米油	690 807	25.2 29.2
7	木	げん米入りごはん	牛乳	★肉じゃが やきししゃも(幼①小②中③) ★ヨーグルト	ぶた肉 さつまあげ ししゃも	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えだ豆 こんにやく	米 げん米 じゃが芋 さとう	米油	693 827	26.1 31.8
8	金	★小型黒糖パン	牛乳	ミルクスープスパゲティ れんこんとツナのサラダ (ごまドレッシング)	ベーコン 貝柱 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 黒糖 スパゲティ こむぎ粉	米油 パター	642 814	27.2 34.4
12	火	ごはん	牛乳	★とり肉のからあげ 小松菜のごまあえ けんちん汁	とり肉 とうふ 油あげ	牛乳	こまつな ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが にんにく だいこん ごぼう こんにやく	米 でんぶん さとう じゃが芋	米油 ごま	687 838	28.3 34.6
13	水	ごはん	牛乳	さわらのあまずあんかけ 五目豆 ぼんかん	さわか とり肉 大豆 さつまあげ	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん ピーマン さやいんげん	たまねぎ れんこん こんにやく ぼんかん	米 さとう	米油	689 809	31.2 35.5
14	木	★えびピラフ	牛乳	ハート型ハンバーグ ポテトスープ チョコタルト	ベーコン えび ハンバーグ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース コーン	米 さとう じゃが芋 チョコタルト	米油	768 862	29.4 33.0
15	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 ★小魚チーズ(中のみ)	やき板 ささみ きつねもち(小・中) うずら卵(幼)	牛乳 わかめ 小魚チーズ	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 じゃが芋 さとう	レーズン クリーム ごま ごま油	619 775	20.3 26.4
18	月	ごはん (牛どん)	牛乳	牛どんの具 ほうれんそうのおひたし りんご	牛肉 花かつお	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ こんにやく ほうさい りんご	米 さとう	米油 ごま	617 743	21.1 25.3
19	火	★鳴門わかめごはん  食育の日	牛乳	こうやどうふの卵とじ すだちすあえ	こうやどうふ、とり肉 かまぼこ 卵	牛乳 わかめ ちりめんぼし	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ グリンピース キャベツ すだちかじゅう	米 さとう	米油	607 741	27.7 33.6
20	水	ナン (ドライカレー)	牛乳	ドライカレーの具 シーチキンあえ ★プリン	牛ひき肉 豚ひき肉 シーチキン	牛乳	にんじん トマトピューレ	しょうが たまねぎ えだ豆 キャベツ きゅうり レモンかじゅう	ナン じゃが芋 さとう プリン	米油 カレールウ	666 822	26.0 32.6
21	木	ごはん (菜の花ふりかけ)	牛乳	よしの煮 れんこんのごまあえ ★ミルクク(ココア)	とり肉 うずら卵 いか さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ れんこん もやし	米 さとう じゃが芋 でんぶん ミルメーク	米油	633 754	24.8 29.8
22	金	丸型きりこみパン (フィッシュバーガー)	牛乳	★ほきフライ ボイル野菜 ★タルタルソース コーンスープ しらぬいみかん	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 マッシュルーム しらぬいみかん	パン 米粉	米油 タルタルソース	777 929	28.4 32.6
25	月	ごはん	牛乳	板野町野菜と とり肉のあますがらめ ★阿波のめぐみ汁	とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん こまつな	れんこん すだちかじゅう だいこん ほうさい 生しいたけ	米 さとう さつま芋 でんぶん	米油	664 805	25.8 31.1
26	火	げん米入りごはん (★キムチどんぶり)	牛乳	キムチどんぶりの具 ばんさんすう ★青りんごゼリー	ぶた肉 チキンハム 卵	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キムチ ほうさい もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	米 げん米 さとう はるさめ 青りんごゼリー	ごま油	657 784	22.0 26.5
27	水	ごはん	牛乳	★さばのみそ煮 大豆入りきんぴら しょうがすあえ ぼんかん	さばのみそ煮 ぶた肉 ちくわ 大豆	牛乳 ぐきわかめ	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう たけのこ こんにやく しょうが もやし ぼんかん	米 さとう	米油	726 894	28.3 35.4
28	木	ごはん	牛乳	★すきやき いかのフリッター(幼小②・中③) きゅうりの土佐あえ	牛肉 やきどうふ いかのフリッター 花かつお	牛乳	にんじん	ほうさい だいこん 京ねぎ こんにやく きゅうり レモンかじゅう	米 さとう 米油	ごま	646 796	24.6 30.0


★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

今日の地場産物  板野町産の米(キヌヒカリ) ・れんこん ・ふくじんづけ

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

2019年

# 3月分献立予定表

こんだてめい			ざいりょうめい						栄養価			
			あか	おもに体をつくるものになる		みどり	おもに体の調子を整えるものになる		さくら	おもにエネルギーのものになる	上段小学校 中学生 下段中学生	たん 白質 g
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・豆製品など	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	ごく類・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	★やきそば フライピーズ ★もものタルト	ぶた肉 えび いか さつまあげ 花かつお 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし	ごく類・いも類・さとう・菓子 パン めん でんぶん さとう もものタルト	米油	722 903	29.5 37.0
4	月	ごはん ★(カツカレー)	牛乳	カレーの具 ヒレカツ ★ゼリーあえ	ぶたヒレカツ 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 えだ豆 おろしりんご みかん パイン もも	米 じゃが芋 いちごゼリー	米油 カレールウ	744 933	23.3 29.9
5	火	げん米入りごはん (のりつくだ煮)	牛乳	いりどうふ いわしのうめ煮 きゅうりのかおりづけ	どうふ とりひき肉 なると いわしのうめ煮	牛乳 のりつくだ煮	にんじん	干しいたけ たまねぎ たけのこ グリンピース きゅうり	米 げん米 さとう	米油 ごま油	673 773	29.2 33.3
6	水	★鳴門わかめごはん	牛乳	とり肉とこんにゃくのみそ煮 ごまドレッシングあえ	とり肉 あつあげ ちくわ みそ 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たけのこ こんにゃく えだ豆 キャベツ	米 さとう	米油 ごま	646 785	26.5 31.9
7	木	せきはん	牛乳	えびフライ(タルタルソース) 野菜サラダ ★どうふとはくさいのみそ汁 ★お祝いケーキ	あずき えびフライ どうふ 油あげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ごまつな ねぎ	きゅうり コーン えのきたけ だいこん	米 いちごの ケーキ	ごま 米油 タルタル ソース	687 799	24.0 28.2
8	金	コッペパン (あんずジャム)	牛乳	ポークピーズ れんこんとハムのサラダ (ごまドレッシング) きよみオレンジ	ぶた肉 大豆 うずら卵 チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン ごまつな	たまねぎ れんこん きゅうり きよみオレンジ	パン あんずジャム じゃが芋 さとう	バター ごまドレッシング	723 905	28.9 37.3
11	月	ごはん (ピピンバ)	牛乳	ピピンバの具 (肉みそ・卵入りナムル) 中かスープ	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ 卵 ささみ ベーコン どうふ	牛乳 ちりめんぼし わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり たまねぎ コーン	米 さとう	米油 ごま ごま油	664 814	26.2 32.3
12	火	ごはん	牛乳	れんこんのいため煮 さけの塩やき(すだちパック) 阿波っこなムル	とり肉 さつまあげ さけ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	れんこん たけのこ こんにゃく すだちかじゅう もやし	米 さとう	ごま ごま油	607 711	30.6 33.5
13	水	すしめし (てまきずし)	牛乳	のり 卵(幼①・小中②) ウインナー(幼小①・中②) かにかま(幼小①・中②) ツナサラダ なめこのみそ汁 お祝いゼリー	卵 ウインナー かにかま シーチキン どうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	きゅうり なめこ はくさい	米 さとう すだちと もものゼリー	マヨネーズ	650 816	26.5 34.0
14	木	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 たちのおのマリネ (幼～小2①・小3～中②)	とりひき肉 たちのおのからあげ	牛乳	にんじん さやいんげん パセリ	しょうが たまねぎ こんにゃく レタス	米 じゃが芋 さとう	米油	753 905	27.2 31.5
15	金	りんごパン	牛乳	てりやきチキン チンゲンサイのミルクスープ しらぬいみかん	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ドライアップル たまねぎ マッシュルーム コーン しらぬいみかん	パン さとう	生クリーム	689 875	28.7 36.0
18	月	ごはん (野菜ふりかけ)	牛乳	切り干しだいごんの卵とじ 白身魚のすだちふうみ ブロッコリーの煮びたし きよみオレンジ	さつまあげ 卵 メルルーサ	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	切り干しだいごん すだちかじゅう きよみオレンジ	米 さとう でんぶん	米油 ごま	679 829	28.0 35.3
19	火	げん米入り ごはん (中かどんぶり) 	牛乳	中かどんぶりの具 ごまつなまんじゅう (幼小①・中②) ブルーベリー	ぶた肉 えび いか ごまつなまんじゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ はくさい 干しいたけ ブルーベリー	米 げん米 さとう でんぶん	米油 ごま油	642 741	25.7 29.4
20	水	ごはん	牛乳	とり肉のごまふうみ 菜の花あえ 具だくさんみそ汁 いよかんゼリー	とり肉 卵 どうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ	米 でんぶん さとう	米油 ごま	720 874	28.1 34.3


★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	650	21～
	中学生	830	27～
	中学生	830	27～



お家で作ってみてくださいね!

こんげつ じほさん ちつ  
**今月の地場産物**



いたのちろうさん こめ  
 ・板野町産の米  
 (キヌヒカリ)

・れんこん

しん 新メニュー「あわ 阿波っこなムル」を しょうかい ご紹介します!

【材料】 4人分

小松菜 100g  
 もやし 140g  
 にんじん 40g  
 わかめ(乾燥) 2g

【調味料A】  
 薄口しょうゆ 大さじ1  
 さとう 小さじ2  
 ごま油 小さじ1/2  
 すだち酢 小さじ1

【作り方】

- ① 調味料Aをわかして、冷ます。
- ② 小松菜ともやしは2～3cmに切り、それぞれゆでて冷ます。
- ③ にんじんは千切りにし、ゆでて冷ます。
- ④ わかめは湯でもどし、さっと水にとって冷まし、水気を切る。
- ⑤ 材料が冷めたら、①とあえてできあがり☆