

# 2023年 4月分予定献立表

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		さ いろ	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
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
10	月	ごはん (ふりかけ)	牛乳	とり肉の梅肉焼き さつま汁	とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	うめ だいこん	米 さとう でんぶん さつまいも		634 802	26.4 32.6
11	火	げん米入りごはん (ドライカレー)	牛乳	ドライカレーの具 コーンサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	米 げん米 さとう	米油 カレールー	656 822	24.9 30.5
12	水	ごはん	牛乳	さばのすだちおろし そくせきづけ 大豆入りきんぴらごぼう	さば ぶた肉 さつまあげ 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん くきわかめ	だいこんおろし すだち果汁 キャベツ きゅうり しょうが ごぼう こんにやく	米 さとう 米油 ごま油 ごま		663 817	28.2 33.9
13	木	ごはん	牛乳	デミグラスハンバーグ ブロッコリー ポテトスープ お祝いクレープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ コーン	米 さとう じゃがいも クレープ	米油	696 853	21.8 26.5
14	金	小型こくとうパン	牛乳	わかめうどん れんこんはさみあげ オレンジ	とり肉 油あげ かまぼこ はさみあげ(とり肉)	牛乳	にんじん わかめ	れんこん たまねぎ 干しいたけ オレンジ	パン 黒さとう うどん	米油	613 778	24.2 30.0
17	月	ごはん	牛乳	さわらのあまずあんかけ 五目煮	さわら とり肉 つくね	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり こんにやく ごぼう	米 さとう でんぶん じゃがいも	米油	633 782	26.9 32.3
18	火	麦入りごはん (ぶたどん)	牛乳	ぶたどんの具 切りぼし大根とわかめのサラダ 青りんごゼリー	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ こんにやく 切りぼしだいこん	米 米粒麦 さとう ゼリー	米油 ごま	653 806	24.5 29.9
19	水	たけのこ ごはん 	牛乳	かばちやひき肉フライ 豆乳入りとん汁	ひき肉フライ(豚ひき肉) 油あげ ぶた肉 とうふ みそ 大豆飲料	牛乳	かばちや にんじん ねぎ	たけのこ えだまめ ごぼう はくさい えのきたけ	米 さとう	米油	637 748	22.0 25.1
20	木	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	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 グリーンピース もやし	米 さとう さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	622 780	25.3 30.8
21	金	キャロットパン	牛乳	ポークビーンズ フルーツナタデココ	ぶた肉 ミックスビーンズ	牛乳	ドライキャロット にんじん トマト	たまねぎ えだまめ みかん パイン もも ナタデココ	パン さとう じゃがいも ナタデココ	米油	687 857	25.2 30.8
24	月	げん米入りごはん (チキンカレー)	牛乳	チキンカレーの具 小松菜とハムのサラダ	とり肉 ポークハム	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース りんご キャベツ きゅうり	米 げん米 じゃがいも	米油 カレールー ドレッシング	612 766	22.5 27.5
25	火	ごはん	牛乳	白身魚の照り焼き風 きゅうりの土佐あえ みそけんちん汁	メルルーサ みそ 花かつお とり肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり レモン果汁 だいこん ごぼう	米 さとう でんぶん さといも	米油	606 754	27.1 32.2
26	水	ごはん	牛乳	ぶた肉とこんにやくのみそ煮 ひじきのすだちずあえ こくとうビーンズ(小中のみ)	ぶた肉 あつあげ さつまあげ みそ 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん ちりめん	しょうが こんにやく たけのこ きゅうり キャベツ すだち果汁	米 さとう 黒さとう	米油 ごま	635 784	25.3 30.0
27	木	ごはん	牛乳	焼ききょうざ(幼①小②中③) かん国風すき焼き オレンジ	きょうざ 焼きどうふ ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく りんご たまねぎ こんにやく はくさい 白ねぎ オレンジ	米 焼ききふ さとう	米油 ごま	622 784	22.3 27.3
28	金	小型コッペパン (いちごジャム)	牛乳	スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 レンズ豆 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン レモン果汁 きゅうり	パン スパゲティ いちごジャム	米油	649 832	26.5 33.3

※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

基準	小学生	21~
	中学生	33
	中学生	27~ 42

**こんげつ じほさんまつ**  
**今月の地産物**  
いたのちようさん こめ  
 板野町産の米、ねぎ、  
 にんじん、ブロッコリー