


2023年 5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となる		み り	おもに体の調子を整えるものとなる		き いろ	おもにエネルギーの ものとなる	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・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類 いも類・ さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん 白質 g
1	月	げん米入りごはん (親子どんぶり)	牛乳	親子どんぶりの具 いかときゅうりのすのもの ミニたい焼き	とり肉 かまぼこ 卵 いか	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ	米 げん米 さとう たい焼き		614 753	28.4 34.7
2	火	ごはん	牛乳	さわらのごまみそかけ 肉じゃが	さわら みそ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	米 さとう じゃがいも	ごま 米油	646 800	27.4 33.0
8	月	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ 野菜いため	ハンバーグ ぶた肉 いか	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ ヤングコーン	米 さとう でんぶん	米油	632 794	25.7 31.6
9	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごまあえ ふしめん汁	さば みそ とり肉 油あげ なた	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ だいこん しいたけ	米 さとう ふしめん	ごま	624 797	23.5 29.2
10	水	ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 山ぶきあえ	とりひき肉 がんと 卵	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにゃく キャベツ	米 さとう	米油	628 786	22.6 27.6
11	木	ごはん	牛乳	ちくわの二色あげ なめこ汁 オレンジ	ちくわ どうふ 油あげ みそ	牛乳 青のりこ わかめ	にんじん ねぎ	だいこん なめこ オレンジ	米 天ぷらこ	米油	612 749	22.4 25.4
12	金	コッペパン	牛乳	チリコンカン ブロッコリーのシーザーサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 ミックスビーンズ ポークハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ きゅうり コーン	パン さとう ドレッシング じゃがいも クルトン	米油	677 844	27.1 33.6
15	月	チキンライス	牛乳	ほうれん草オムレツ コーンポタージュ	とり肉 卵 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム えだまめ コーン	米 米粒麦	米油 バター 生クリーム	647 761	24.1 28.0
16	火	ごはん	牛乳	あつあげのカレーそぼろ ばんさんすう	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 あつあげ ポークハム 卵	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま油	658 828	24.7 30.5
17	水	ごはん	牛乳	白身魚フライ ブロッコリー とん汁 タルタルソース	白身魚(ほき) ぶた肉 どうふ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく はくさい	米 タルタルソース	米油	643 810	24.4 29.1
18	木	ごはん	牛乳	チキンのオープン焼き ゆかりあえ 五目豆	とり肉 大豆 さつまあげ	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく 赤しそ	米 さとう	米油	608 771	28.8 36.2
19	金	こくとう パン 	牛乳	トマトとわかめの卵スープ ひじきサラダ ヨーグルト	とり肉 卵 ツナ	牛乳 わかめ ひじき ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	たまねぎ コーン きゅうり	パン 黒ざとう じゃがいも	米油 ドレッシング	648 788	25.3 30.1
22	月	げん米入りごはん (ポークカレー)	牛乳	ポークカレーの具 フルーツゼリーミックス	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 りんご たまねぎ えだまめ みかん パイン もも	米 げん米 じゃがいも ナタデココゼリー	米油 カレールー	650 815	19.6 23.6
23	火	ごはん	牛乳	とり肉とこんにゃくのみそ煮 アーモンドあえ ひゅうがなつゼリー	とり肉 みそ あつあげ さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく たけのこ キャベツ	米 さとう	米油 アーモンド	619 758	22.7 27.3
24	水	鳴門わかめごはん	牛乳	ポークしゅうまい (幼①小②中③) うずら卵入り八宝菜	ポークしゅうまい いか うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	628 806	24.9 31.0
25	木	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソースがらめ じゃがいものみそ汁	とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ はくさい しめじ	米 さとう でんぶん じゃがいも	米油 ごま	630 788	24.9 30.6
26	金	小型コッペパン (大豆チョコ)	牛乳	ちりめん小松菜の和風スパゲティ フレンチサラダ	ベーコン ポークハム	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ 大豆チョコ	米油 バター ドレッシング	614 806	22.9 28.7
29	月	ごはん	牛乳	焼きししゃも(幼①小中②) たけのこのうま煮 オレンジ	ししゃも ぶた肉 あつあげ ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ こんにゃく オレンジ	米 さとう	米油	623 756	28.4 32.9
30	火	麦入りごはん (ツナそぼろどん)	牛乳	ツナそぼろどんの具 五目スープ	ツナ 卵 ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが えだまめ たまねぎ えのきたけ きくらげ	米 米粒麦 さとう はるさめ	米油 ごま油	654 823	27.9 34.4
31	水	ごはん	牛乳	牛肉コロッケ ポイルキャベツ ソース 切りばし大根のため煮	牛肉 とり肉 さつまあげ がんと	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ 切りばしだいこん ほししいたけ	米 さとう じゃがいも	米油	651 807	20.5 24.5

※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

こんぽん しほきんまつ
今月の地場産物
いたのちやん
(板野町産)

こめ、にんじん
 トマト、ブロッコリー
 しいたけ、ねぎ

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