


2023年 9月分予定献立表

| こ ん だ て め い | | | ざ い り よ 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 (メープルジャム) | 牛乳 | スパゲティナポリタン ひじきサラダ | ベーコン ツナ | 牛乳 ひじき | にんじん ピーマン トマト | にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり | パン スパゲティ さとう ジャム | 米油 ドレッシング | 626 794 | 22.0 27.5 |
| 4 | 月 | 麦入りごはん (親子どんぶり) | 牛乳 | 親子どんぶりの具 アーモンドあえ きぼうゼリー | とり肉 かまぼこ 卵 | 牛乳 | にんじん ねぎ こまつな | たまねぎ ほししいたけ キャベツ | 米 米粒麦 さとう ゼリー | アーモンド | 619 761 | 24.9 30.4 |
| 5 | 火 | ごはん | 牛乳 | とりとキャベツのつくね うずら卵入り八宝菜 | つくね (とり肉) ぶた肉 いか うずら卵 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | キャベツ 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 | 638 795 | 26.0 31.2 |
| 6 | 水 | ごはん | 牛乳 | いわしの梅煮 きゅうりのかおりづけ ふしめん汁 | いわし ぶた肉 油あげ みそ | 牛乳 | にんじん ねぎ | きゅうり だいこん たまねぎ しめじ うめ | 米 さとう ふしめん | ごま油 | 628 745 | 24.2 26.9 |
| 7 | 木 | ごはん | 牛乳 | マーボーどうふ パンパンジーサラダ | ぶたひき肉 どうふ みそ とり肉 | 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 キャベツ きゅうり もやし | 米 さとう でんぶん | 米油 ごま油 ドレッシング | 612 765 | 26.7 32.7 |
| 8 | 金 | こくとうパン | 牛乳 | 夏野菜&たんぱく質 たっぶりのラタトゥイユ キャベツとベーコンのスープ | メルルーサ 大豆 ベーコン | 牛乳 | トマト にんじん | たまねぎ れんこん なす にんにく キャベツ セロリ | パン 黒さとう でんぶん さとう | 米油 | 650 807 | 27.1 32.4 |
| 11 | 月 | げん米入りごはん (ハヤシライス) | 牛乳 | ハヤシライスの具 コーススローサラダ | 牛肉 ポークハム | 牛乳 だっしふんにゅう | にんじん | しょうが にんにく しめじ たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン | 米 げん米 | 米油 ハヤシルー ドレッシング | 638 800 | 21.4 26.1 |
| 12 | 火 | ごはん | 牛乳 | ますのみそマヨネーズ焼き けんちん汁 ヨーグルト | ます みそ とり肉 どうふ 油あげ | 牛乳 ヨーグルト | にんじん ねぎ | だいこん ごぼう こんにやく | 米 さといも | マヨネーズ 米油 | 621 744 | 28.7 31.9 |
| 13 | 水 | ごはん | 牛乳 | 肉じゃが 大豆とちりめんのあげ煮 | ぶた肉 さつまあげ 大豆 | 牛乳 ちりめん | にんじん | たまねぎ こんにやく グリンピース しょうが | 米 さとう じゃがいも でんぶん | 米油 ごま | 643 805 | 24.1 29.6 |
| 14 | 木 | たきこみごはん | 牛乳 | 五目あつ焼き卵 どさんこ汁 | とり肉 油あげ <small>あつ焼き卵(とりひき肉・大豆)</small> ぶた肉 みそ | 牛乳 | にんじん ねぎ | ごぼう こんにやく えだまめ たまねぎ コーン | 米 さとう じゃがいも | 米油 バター | 613 735 | 23.6 27.8 |
| 15 | 金 | コッペパン | 牛乳 | パンプキンポタージュ キャベツのシーザーサラダ | とり肉 ポークハム | 牛乳 | にんじん かぼちゃ パセリ | たまねぎ キャベツ きゅうり | パン クルトン | 米油 生クリーム ドレッシング | 628 783 | 23.0 28.3 |
| 19 | 火 | ごはん  | 牛乳 | さばの塩焼き すだち 五目きんぴら | さば ぶた肉 さつまあげ | 牛乳 くきわかめ | にんじん さいいんげん | すだち ごぼう たけのこ こんにやく | 米 さとう | 米油 ごま ごま油 | 661 779 | 27.1 30.0 |
| 20 | 水 | ごはん | 牛乳 | いかとさつまいもの天ぷら あすか汁 | いか とり肉 どうふ 油あげ みそ | 牛乳 | にんじん ねぎ | ごぼう はくさい えのきたけ | 米 さつまいも 天ぷらこ | 米油 | 637 787 | 23.5 28.3 |
| 21 | 木 | 麦入りごはん (チキンカレー) | 牛乳 | チキンカレーの具 フルーツのマスカットゼリーあえ | とり肉 | 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 グリンピース みかん パイン もも | 米 米粒麦 じゃがいも ゼリー | 米油 カレールー | 626 785 | 20.6 25.1 |
| 22 | 金 | 小型コッペパン | 牛乳 | 焼きそば ポークしゅうまい (幼①小②中③) | ぶた肉 さつまあげ ポークしゅうまい | 牛乳 青のりこ | にんじん | たまねぎ もやし キャベツ | パン 中かめん | 米油 | 645 850 | 25.1 32.1 |
| 25 | 月 | げん米入りごはん (キムチビビンバ) | 牛乳 | キムチビビンバの具 (肉いため、卵入りナムル) ワnantansoup | ぶた肉 卵 ワンタン | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん ねぎ | しょうが にんにく もやし はくさいキムチ たまねぎ たけのこ はくさい | 米 げん米 さとう | 米油 ごま油 ごま | 656 828 | 25.0 30.7 |
| 26 | 火 | ごはん (ひじきのり) | 牛乳 | さわらのごまみそかけ 切りばし大根の卵とじ | さわら みそ とり肉 がんも 卵 | 牛乳 ひじきのり | にんじん さいいんげん | 切りばしだいこん ほししいたけ | 米 さとう | 米油 ごま | 650 804 | 30.8 37.0 |
| 27 | 水 | ごはん | 牛乳 | チキンなんばん ボイルキャベツ きのこのすまし汁 タルタルソース | とり肉 どうふ | 牛乳 わかめ | にんじん | キャベツ だいこん しいたけ えのきたけ しめじ | 米 さとう でんぶん | 米油 タルタル ソース | 636 810 | 25.8 31.5 |
| 28 | 木 | ごはん | 牛乳 | ぶた肉とこんにやくのみそ煮 きゅうりとわかめのすだちあえ お月見クレープ | ぶた肉 あつあげ さつまあげ みそ 花かつお | 牛乳 ちりめん わかめ | にんじん さいいんげん | しょうが こんにやく たけのこ きゅうり すだち果汁 | 米 さとう クレープ | 米油 | 653 794 | 23.3 28.1 |
| 29 | 金 | 丸がた切りこみパン (セルフハンバーガー) | 牛乳 | ハンバーグ ボイル野菜 ポテトスープ マイティソース | ハンバーグ ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ | キャベツ たまねぎ コーン | パン じゃがいも | 米油 | 631 786 | 24.6 30.5 |

※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

こんぱつ じほうさんあつ
今月の地場産物
いばのちやさん
(板野町産)

米, しいたけ
なす, ねぎ
れんこん

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