

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			
			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 きょうゼリー	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ずあえ 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 じほきさんあつ
今日の地場産物
（板野町産）

米、しいたけ
なす、ねぎ
れんこん

基準	小学生 中学年	650	21~ 27
	中学生	830	33~ 42