

# 2024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となる		みどり	おもに体の調子を整えるものとなる		ましろ	おもにエネルギーのものとなる	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	月	ごはん	牛乳	照り焼きチキン そくせきづけ とん汁	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう こんにやく はくさい	米 さとう		611 771	27.5 34.2
9	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	654 819	25.0 30.6
10	水	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 肉じゃが	いわし ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく うめ	米 さとう じゃがいも	米油	674 802	26.5 29.9
11	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソース コンソメスープ お祝いクレープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ キャベツ セロリ	米 さとう クレープ	米油	684 841	21.0 25.4
12	金	小型こくとうパン	牛乳	わかめうどん れんこんのひき肉合わせあげ オレンジ	とり肉 かまぼこ 油あげ ひき肉合わせあげ (とりひき肉)	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ れんこん オレンジ	パン 黒ざとう うどん	米油	614 780	25.6 31.6
15	月	ごはん	牛乳	ぶた肉とこんにやくのみそ煮 すのもの まっちゃピーンズ (小中のみ)	ぶた肉 あつあげ さつまあげ みそ 大豆	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく たけのこ きゅうり キャベツ	米 さとう	米油	613 759	24.8 29.5
16	火	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ごまあえ けんちん汁	ひき肉フライ (ぶたひき肉) とり肉 とうふ 油あげ	牛乳	こまつな ねぎ にんじん かぼちゃ	はくさい だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ	米 さとう	米油 ごま	619 745	20.7 24.1
17	水	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい (幼①小②中③) かん国風すき焼き	ポークしゅうまい 焼きどうふ	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	米 焼きふ さとう	米 ごま	621 793	23.4 29.0
18	木	たけのごはん	牛乳	さわらのあまずあんかけ さつま汁	油あげ さわら とり肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ えだまめ たまねぎ きゅうり だいこん しめじ	米 さとう でんぶん さつまいも	米油	603 740	27.4 32.5
19	金	コッペパン (いちごジャム)	牛乳	チリコンカン ブロッコリーの サラダ 	ツナ 牛ひき肉 ぶたひき肉 ミックスピーンズ	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 レモン果汁 きゅうり	パン さとう じゃがいも いちごジャム	米油	645 797	25.8 31.8
22	月	ごはん	牛乳	とり肉とさつまいものあげ煮 小松菜のサラダ	とり肉 ポークハム	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ	米 でんぶん さつまいも さとう ほろさめ	米油 ごま油	661 826	23.4 28.7
23	火	麦入りごはん (ぶたどん)	牛乳	ぶたどんの具 切りばし大根のツナあえ 青りんごゼリー	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく 切りばし大根 キャベツ きゅうり	米 米粒麦 さとう	米油	652 802	24.3 29.6
24	水	ごはん	牛乳	さばのゆずみそかけ ブロッコリーのおかかあえ すまし汁	さば みそ 花かつお とり肉 とうふ なたと	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	ゆず果汁 たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま	615 759	30.0 36.0
25	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 でんぶん	米油 ごま油 ごま	622 780	25.3 30.8
26	金	小型キャロット パン	牛乳	スパゲティナポリタン とりごぼうサラダ	ベーコン とり肉	牛乳	ドライキャロット にんじん トマト ピーマン	にんにく たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり	パン スパゲティ さとう	米油 ドレッシング	613 796	21.3 26.8
30	火	げん米入りごはん (チキンカレー)	牛乳	チキンカレーの具 フルーツのいちごゼリーあえ	とり肉	牛乳	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 げん米 じゃがいも ゼリー	米油 カレールー	620 777	20.1 24.4

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

こんはつ しほさんあつ  
**今月の地場産物**  
いたのちよっかん  
(板野町産)

こめ  
米、にんじん  
ブロッコリー  
ねぎ、しいたけ