

2024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	おもに体をくつくるものとなる	みどり	おもに体の調子を整えるものとなる	さける	おもにエネルギーの もととなる	エネルギー kcal	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	
1	水	ごはん	牛乳	とり肉とこんにやくのみそ煮 山ぶきあえ ミニたい焼き	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく たけのこ キャベツ	米 さとう たい焼き	米油	655 804	25.5 30.8
2	木	ごはん	牛乳	さわらのすだちおろし 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん すだち果汁 ごぼう こんにやく	米 さとう	米油 ごま ごま油	610 753	26.3 31.6
7	火	ごはん	牛乳	はんべんのいそべあげ みそけんちん汁 オレンジ	牛乳	にんじん 青のりこ ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう オレンジ	米 天ぷらこ	米油	614 749	24.3 27.7
8	水	ごはん	牛乳	あつあげのカレーそばろ パンバンジーサラダ	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 てんぷん	米油 ドレッシング	620 778	25.6 31.6
9	木	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 ひゅうがなつゼリー	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ	米 米粒麦 さとう ゼリー	アーモンド	616 759	25.1 30.8
10	金	バイパン	牛乳	ミネストローネ ブロッコリーのシーザーサラダ	牛乳	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	ドライパイン にんにく たまねぎ セロリ きゅうり コーン	パン さとう マカロニ クルトン	バター ドレッシング	641 800	23.1 28.4
13	月	ひじきごはん	牛乳	かばちゃコロッケ 魚そうめん汁	牛乳	にんじん かばちゃ こまつな	えだまめ たまねぎ えのきたけ	米 さとう	米油	654 787	23.1 27.6
14	火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ (幼①小②中③) ホイコーロー	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ たけのこ 白ねぎ	米 さとう てんぷん	米油	606 772	21.9 27.0
15	水	ごはん (ふりかけ)	牛乳	五目煮 ごまずあえ	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	米油 ごま油 ごま	609 758	21.2 25.6
16	木	ごはん	牛乳	さばのしょうがが煮 カリカリ梅あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳	にんじん ねぎ わかめ	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ しょうが	米 じゃがいも	米油	606 775	20.1 24.8
17	金	コッペパン (メープルジャム)	牛乳	キャロットポタージュ コールスローサラダ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン ジャム	米油 生クリーム ドレッシング	620 763	23.6 29.0
20	月	ごはん 	牛乳	じゃがいものそばろ煮 いかときゅうりのすのもの ヨーグルト	牛乳	にんじん さやいんげん ちりめん ヨーグルト	しょうが たまねぎ こんにやく きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう	米油	614 754	23.2 27.5
21	火	菜めし	牛乳	白身魚のなんばんづけ あすか汁	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ だいこん しめじ	米 てんぷん さとう	米油	602 750	28.1 33.6
22	水	ごはん	牛乳	あつ焼き卵 ブロッコリーのツナあえ 五目豆	牛乳	にんじん こんぶ さやいんげん	レモン果汁 ごぼう こんにやく	米 さとう	米油 マヨネーズ	625 775	26.5 31.8
23	木	げん米入りごはん (キムチビビンバ)	牛乳	キムチビビンバ (ぶた肉いため、卵入りナムル) 中かコンスーブ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく もやし 白菜キムチ たまねぎ たけのこ ほししいたけ クリームコーン	米 げん米 さとう	米油 ごま油 ごま	657 828	26.1 32.1
24	金	小型コッペパン	牛乳	焼きそば フルーツあん	牛乳	にんじん 青のりこ	たまねぎ もやし キャベツ みかん パイン もも	パン なかめん あん	米油	636 821	22.6 28.2
27	月	ごはん	牛乳	ますのみそマヨネーズ焼き 切りばしだいこんのいため煮 オレンジ	牛乳	にんじん さやいんげん	切りばしだいこん ほししいたけ オレンジ	米 さとう	米油	632 770	27.8 31.4
28	火	ごはん	牛乳	とりとキャベツのつくね ハ宝菜	牛乳	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 きくらげ はくさい	米 さとう てんぷん	米油 ごま油	619 769	27.1 32.9
29	水	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ きゅうりのおかかあえ さわにわん	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり レモン果汁 だいこん ごぼう たけのこ えのきたけ	米 さとう てんぷん	米油	604 763	23.7 29.2
30	木	麦入りごはん (ハヤシライス)	牛乳	ハヤシライスの具 アスパラサラダ	牛乳	にんじん アスパラガス	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ しめじ キャベツ きゅうり	米 米粒麦 さとう	米油 ハヤシルー	620 778	20.6 25.3
31	金	丸がた切りこみパン (セルフフィッシュバーガー)	牛乳	白身魚フライ ボイル野菜 ポテトスープ タルタルソース	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 タルタル ソース	660 823	23.6 28.3

※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

今月の地場産物 米、にんじん、ねぎ
 (板野町産) トマト、ブロッコリー

基準
 小学生 21〜
 中学生 33
 中学生 27〜
 42