

2024年 9月分予定献立表

こ ん だ て め い				ざ い り ょ 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 のもとになる	上段小学校	
											中学校	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	こく糖・いも糖・ さとう・菓子	油類	エネル ギー kcal	たん 白 質 g
2	月	鳴門わかめごはん	牛 乳	いかとさつまいもの天ぷら けんちん汁	いか とり肉 とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく ほししいたけ	米 さつまいも 天ぷらこ	米油	623 768	22.6 27.1
3	火	ごはん	牛 乳	じゃがいものいそ煮 ごまずあえ	ぶた肉 卵 あつあげ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり もやし	米 じゃがいも さとう	米油 ごま油 ごま	631 791	22.4 27.2
4	水	げん米入りごはん (★れんこんシャキ シャキそばろどん)	牛 乳	れんこんシャキシャキそばろどんの具 中かはるさめスープ	とりひき肉 卵 ベーコン	牛乳	オクラ にんじん チンゲンサイ	しょうが れんこん たまねぎ たけのこ	米 げん米 さとう はるさめ でんぶん	米油 ごま油	622 779	22.4 27.2
5	木	ごはん	牛 乳	いわしのおかか煮 大豆入りきんぴらごぼう オレンジ	いわし かつお節 ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく オレンジ	米 さとう	米油 ごま ごま油	640 761	24.9 28.2
6	金	コッペパン	牛 乳	小松菜の米こシチュー 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 こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン 米こ じゃがいも クルトン	米油 バター ドレッシング	618 769	25.1 30.7
9	月	ごはん	牛 乳	とり肉のマーマレード焼き ピリからきゅうり 海せんワントンスープ	とり肉 ワンタン	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ たけのこ しめじ	米 さとう マーマレード	ごま油	616 779	23.8 29.6
10	火	ごはん	牛 乳	あつあげの中か煮 ささみとはるさめのサラダ	ぶた肉 あつあげ とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい きゅうり	米 さとう でんぶん はるさめ	米油 ドレッシング	600 749	23.9 29.1
11	水	たきこみごはん	牛 乳	かばちゃひき肉フライ とうふとわかめのみそ汁	ひき肉フライ (ぶたひき肉) とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ かばちゃ	ごぼう こんにゃく えだまめ だいこん たまねぎ えのきたけ	米 さとう	米油	629 754	22.2 25.9
12	木	ごはん	牛 乳	さばの塩焼き すだち うま煮	さば とり肉 つくね	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ すだち	米 じゃがいも さとう	米油	655 814	30.8 37.6
13	金	小型コッペパン (レーズンクリーム)	牛 乳	焼きビーフン フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ みかん パイナップル	パン 米こ ビーフン ゼリー	米油 ごま油	635 802	21.1 26.4
17	火	麦入りごはん (親子どんぶり)	牛 乳	親子どんぶりの具 すのもの お月見大福	とり肉 卵 かまぼこ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ	米 米粒麦 さとう 大福		644 783	26.3 31.9
18	水	ごはん (ひじきのり)	牛 乳	五目あつ焼き卵 ちくぜん煮	卵 (とりひき肉・大豆) とり肉 ちくわ	牛乳 ひじきのり	にんじん さやいんげん	こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ	米 さとう	米油	605 742	22.7 27.4
19	木	ごはん	牛 乳	白身魚のすだち風味 ごまあえ ふしめん汁	メルルーサ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	すだち果汁 はくさい だいこん たまねぎ しめじ	米 さとう でんぶん ふしめん	米油 ごま	627 779	24.9 29.6
20	金	こくとうパン	牛 乳	ポークビーンズ フレンチサラダ	ぶた肉 ミックスビーンズ ポークハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン 黒さとう じゃがいも さとう	パン ドレッシング	664 827	27.5 33.8
24	火	ごはん	牛 乳	えびしゅうまい (幼小②中③) かん国風すき焼き	えびしゅうまい ぶた肉 焼きどうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく はくさい 白ねぎ りんご	米 焼きふ さとう	米油 ごま	610 775	23.1 28.8
25	水	ごはん	牛 乳	さわらのあまずあんかけ 切りばし大根の卵とじ 冷とうみかん	さわら とり肉 がんも 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり 切りばしだいこん ほししいたけ みかん	米 さとう でんぶん	米油	655 805	30.1 36.3
26	木	ごはん	牛 乳	ミンチカツ パックソース ポイルキャベツ ポテトスープ	ミンチカツ (とりひき肉・ぶたひき肉) ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	米 じゃがいも	米油	653 832	20.2 25.2
27	金	小型りんごパン	牛 乳	なす入りスパゲティナポリタン 小松菜とハムのサラダ	ベーコン ポークハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト こまつな	ドライアップル にんにく なす たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ さとう	米油 ドレッシング	612 792	21.3 26.3
30	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 海そうサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳 ひじき こんぶ くきわかめ だっしふんにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご キャベツ きゅうり コーン	米 げん米 じゃがいも	米油 カレールー	634 793	23.0 28.0

★印の献立は、野菜たっぷり給食メニューの募集で優秀作品に選ばれたものです。

※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

中学年

中学生

650

33

27~

42

食べた やさい きゅうりしよく ゆうしゅうざくひん ねん どぶん どうじょう
食べてみたい☆野菜たっぷり給食メニューの優秀作品 (R5年度分) が登場します!

9/4「れんこんシャキシャキそばろどん」(板野中学校2年 けん とうあん とうじょう
いたのちゅうがっこう ねん こうあん
考案)

れんこんを少し大きめのみじん切りにし、シャキシャキ感を残しています。

こんげつ しげさんあつ この
今日の地場産物 米、なす、ねぎ
いたのちゅうがっこう
(板野町産) れんこん