

2024年 10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	ふ と 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	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	エネルギー kcal	たん 白質 g
1	火	ごはん	牛乳	さわらのすだちおろし さつま汁 さくらんぼゼリー	さわら とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん すだち果汁 ごぼう こんにゃく	米 さとう さつまいも ゼリー		627 783	25.6 30.8
2	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 小松菜のサラダ	ぶたひき肉 豆腐 みそ ポークハム	牛乳 ひじき	ねぎ にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリーンピース キャベツ	米 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま油	626 800	25.1 31.0
3	木	ごはん	牛乳	照り焼きチキン きゅうりの土佐あえ 野菜いため	とり肉 ぶた肉 花かつお	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	きゅうり レモン果汁 たまねぎ ヤングコーン キャベツ	米 さとう	米油	635 816	27.9 35.0
4	金	小型こくとうパン	牛乳	しっぽくうどん いわしのかりかりフライ (幼①小②中③) オレンジ	とり肉 油あげ いわし	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しめじ オレンジ	パン 黒ざとう うどん	米油	620 815	24.9 32.3
7	月	げん米入りごはん (ツナそぼろどん)	牛乳	ツナそぼろどんの具 わかめスープ	ツナ 卵 ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ えのきたけ コーン レタス	米 げん米 さとう	米油	657 842	28.4 35.5
8	火	ごはん	牛乳	とりとキャベツのつくね れんこんの五目いため	つくね(とり肉) ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく キャベツ	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	607 770	21.9 26.3
9	水	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き風 ゆかりあえ なめこ汁	さんま 豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ なめこ	米 さとう でんぶん	米油	639 786	21.7 24.1
10	木	ごはん	牛乳	肉じゃが 切りほし大根とかにかまのすのもの ブルーベリーゼリー	ぶた肉 さつまあげ かにかまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく 切りほしだいこん きゅうり	米 さとう じゃがいも ゼリー	米油 ごま	623 779	19.4 23.7
11	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 チンゲンサイのミルクスープ マイティソース	ハンバーグ とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ コーン	パン 米油 生クリーム	686 858	27.5 34.2	
15	火	ごはん	牛乳	ぶた肉とこんにゃくのみそ煮 ごまドレッシングあえ	ぶた肉 あつあげ さつまあげ みそ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ	米 さとう 米油 ごま	639 818	24.1 29.3	
16	水	ごはん	牛乳	白身魚フライ ボイルキャベツ かきたま汁 タルタルソース	白身魚(ほき) 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 米油 タルタル ソース	626 804	23.0 27.6	
17	木	麦入りごはん (バターチキンカレー)	牛乳	バターチキンカレーの具 フルーツナタデココ	とり肉	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ みかん パイナップル ゼリー	米 米粒麦 じゃがいも オタデココ	米油 バター カレールー 生クリーム	655 840	20.3 25.0
18	金	パイナップ	牛乳	キャベツとベーコンのスープ れんこんとツナのサラダ	ベーコン 白いんげん豆 ツナ	牛乳	にんじん	ドライパイナップ たまねぎ キャベツ セロリ レモン果汁 れんこん きゅうり コーン	パン さとう ドレッシング	米油 634 793	22.3 27.3	
21	月	阿波キュー まぜごはん	牛乳	あつ焼き卵 具だくさんみそ汁	牛肉 卵 豆腐 油あげ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	しょうが すだち果汁 だいこん はくさい えのきたけ	米 さとう 米油 ごま	620 749	24.0 28.2	
22	火	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 はりはりづけ ひじきのいため煮	いわし とり肉 大豆 がんも	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	切りほしだいこん きゅうり こんにゃく うめ	米 さとう 米油	655 796	26.7 30.7	
23	水	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ (幼①小②中③) うずら卵入り八宝菜	ぎょうざ いか うずら卵	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 ほししいたけ はくさい	米 さとう 米油 ごま油	607 792	23.5 29.3	
24	木	ごはん	牛乳	とり肉のからあげ こふきいも きのこのすまし汁	とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	パセリ にんじん	しょうが にんにく だいこん しめじ えのきたけ	米 でんぶん じゃがいも	米油	604 776	25.6 31.8
25	金	小型コッペパン	牛乳	スパゲティミートソース コールスローサラダ	ぶたひき肉 レンズ豆 ポークハム	牛乳	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 米油 ドレッシング	631 813	25.7 32.3	
28	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 (ぶた肉いため、卵入りナムル) 五目スープ	ぶた肉 卵 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうが にんにく はくさいキムチ もやし たまねぎ はくさい	米 げん米 さとう	米油 ごま油 ごま	614 785	23.2 28.9
29	火	ごはん	牛乳	とり肉とさつまいものあげ煮 きゅうりとわかめのすだち煮	とり肉 花かつお	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり すだち果汁	米 さとう でんぶん さつまいも	米油	630 805	22.5 28.0
30	水	ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ ふしめん汁 オレンジ	さば みそ とり肉 なんと	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう ほししいたけ オレンジ	米 さとう ごま		619 774	25.6 30.4
31	木	チキンライス	牛乳	かぼちゃ型ハンバーグ パンブキンポタージュ	とり肉 ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ えだまめ しょうが しめじ	米 米粒麦 さとう でんぶん	バター 米油	629 792	23.4 29.4

※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

★10/23の八宝菜には、「うずら卵」が入っています。自分の食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。ご家庭でも、普段からよくかんで食べるようにお話しください。

※この献立表は、
10月分の標準献立
(板野町)です。
※米、れんこん
ほししいたけ、ねぎ
は、10月分の標準
献立です。

基準	小学生	21~
	中学生	33
	中学生	27~ 42