

2024年 11月分予定献立表

こ ん だ て め い				ざ い り よ う め い							栄養価 上段小学校 中学生 下段中学生	
				あ か	おもに体をつくるものになる		か ど り	おもに体の調子を整えるものになる		き い る		
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	小型なると金時 パン	牛乳	焼きビーフン フルーツあんじん	ぶた肉	牛乳	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 パイン もも	パン ビーフン さつまいも あんにと豆腐	米油 ごま油	600 778	20.8 26.1
5	火	ごはん (ふりかけ)	牛乳	はんぺんのもみじあげ あすか汁	はんぺん とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しめじ	米 天ぷらこ	米油	605 760	26.6 31.0
6	水	麦入りごはん (親子どんぶり)	牛乳	親子どんぶりの具 ひじきのすだちずあえ お米のムース	とり肉 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ すだち果汁	米 米粒麦 さとう お米のムース	ごま	637 796	26.1 32.0
7	木	ごはん	牛乳	肉だんごと野菜のあまずあん なると金時オムレツ	肉だんご オムレツ (卵・とりひき肉)	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ	米 さとう でんぶん さつまいも	米油	644 819	23.1 28.3
8	金	コッペパン	牛乳	チリコンカン フレンチサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 ミックスビーンズ ポークハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	米油 ドレッシング	622 773	25.1 30.8
11	月	ごはん	牛乳	ぶた肉とはるさめのボリからいため ターサイパオズ (幼①小②中③)	ぶた肉 ターサイパオズ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ	米 はるさめ さとう	米油	643 849	21.6 27.0
12	火	げん米入りごはん (とりそぼろどん)	牛乳	とりそぼろどんの具 中かスープ	とりひき肉 卵 とうふ ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが グリンピース たまねぎ えのきたけ はくさい	米 げん米 さとう	米油	621 795	24.0 29.8
13	水	ごはん	牛乳	じゃがいもとあつあげのそぼろ煮 切りばし大根のツナあえ	牛ひき肉 ぶたひき肉 あつあげ ちくわ ツナ	牛乳	にんじん	しょうが こんにゃく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり 切りばしだいこん	米 じゃがいも さとう	米油	603 771	21.7 26.5
14	木	さつまいもごはん	牛乳	白身魚のなんばんづけ とうふとわかめのみそ汁 チーズ	メルルーサ とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ わかめ チーズ ピーマン	だいこん たまねぎ	米 さとう でんぶん さつまいも	米油	622 757	25.1 28.9
15	金	コッペパン	牛乳	さけとほうれん草の米コシチュー コーンサラダ	さけ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン 米 じゃがいも さとう	米油 バター	611 759	25.8 31.5
18	月	麦入りごはん (マーボーれんこんどん)	牛乳	マーボーれんこんどんの具 あわっこナムル ヨーグルト	ぶたひき肉	牛乳	ねぎ にんじん わかめ ヨーグルト チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ れんこん もやし グリンピース すだち果汁	米 米粒麦 さとう でんぶん	米油 ごま油	604 759	21.7 25.8
19	火	ごはん	牛乳	さばのゆずみそかけ そくせきづけ とりごぼう汁	さば みそ とり肉 油あげ とりごぼう汁	牛乳	にんじん ねぎ 塩こんぶ	ゆず果汁 キャベツ きゅうり しょうが ごぼう たまねぎ しめじ	米 さとう	ごま油	615 776	27.7 33.5
20	水	菜めし	牛乳	うま煮 ごまずあえ	とり肉 つくね あつあげ 卵	牛乳	にんじん さいやいげん	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	622 797	23.5 29.1
21	木	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソース わかめスープ みかん	とり肉 ベーコン	牛乳	ねぎ にんじん わかめ	しょうが たまねぎ えのきたけ レタス みかん	米 でんぶん さとう	米油 ごま	663 836	24.9 31.0
22	金	こくとうパン	牛乳	さつまいも入りミネストローネ ブロッコリーのシーザーサラダ	ベーコン ポークハム	牛乳	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリ きゅうり	パン 黒さとう さつまいも さとう クルトン	バター ドレッシング	608 757	19.9 24.2
25	月	ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 ちぐさあえ すまし汁	いわし 油あげ 卵 とり肉 とうふ なた	牛乳	こまつな にんじん わかめ ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが	米 さとう		602 735	24.8 28.7
26	火	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ カリカリ梅あえ 五目豆	ハンバーグ とり肉 大豆 さつまあげ	牛乳	にんじん さいやいげん	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく うめ	米 さとう でんぶん	米油	659 848	26.9 33.4
27	水	げん米入りごはん (チキンカレー)	牛乳	チキンカレーの具 海そうサラダ	とり肉 ツナ	牛乳 ひじき だっしふんにゅう こんぶ くわかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン りんご	米 げん米 じゃがいも	米油 カレールー	608 777	24.1 29.9
28	木	ごはん	牛乳	かばちゃコロッケ とん汁 りんご	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	かばちゃ にんじん ねぎ	だいこん ごぼう はくさい りんご	米	米油	670 823	19.2 22.9
29	金	小型キャロット パン	牛乳	ちりめんと小松菜の和風スパゲティ れんこんとチキンのサラダ	ベーコン とり肉	牛乳 ちりめん	ドライキャロット にんじん こまつな	たまねぎ しめじ エリンギ れんこん きゅうり えだまめ	パン スパゲティ さとう	米油 バター ドレッシング	621 805	23.5 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

今月の地場産物(板野町産) 米、れんこん、トマト、ブロッコリー、ねぎ

基準	小学生 中学生	650	21~ 33
	中学生	830	27~ 42