

2024年 12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		き いろ	おもにエネルギーの ものになる	上段小学校 中学年 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	こく類・いも類・ さとう・菓子	油類	エネ ル ギー kcal	たん 白 質 g
2	月	麦入りごはん (具だくさん ぶたどん)	牛 乳	具だくさんぶたどんの具 なると金時のレモン煮	ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しめじ こんにやく レモン果汁	米 米粒麦 さとう さつまいも	米油 バター	624 800	21.2 25.9
3	火	ごはん	牛 乳	さばのみそ煮 きゅうりのかおりづけ けんちん汁	さば みそ とり肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん ごぼう こんにやく	米 さとう さといも	ごま油 米油	616 804	24.3 30.8
4	水	ごはん	牛 乳	あつあげのカレーそばろ パンパンジーサラダ	大豆 牛ひき肉 ぶたひき肉 あつあげ とり肉	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 でんぶん	米油 ドレッシング	620 795	25.6 31.9
5	木	ごはん	牛 乳	ポテトとお米のささみカツ ボイルキャベツ タルタルソース 大豆入りきんぴらごぼう	とり肉 ぶた肉 さつまあげ 大豆	牛乳	にんじん くきわかめ さやいんげん	キャベツ ごぼう こんにやく	米 さとう	米油 ごま ごま油 タルタルソース	668 858	25.4 30.6
6	金	りんごパン	牛 乳	ポトフ 切りばし大根のサラダ	ウインナー ツナ 花かつお	牛乳	にんじん こまつな	ドライアップル にんにく しめじ たまねぎ キャベツ えだまめ 切りばしだいこん レモン果汁	パン じゃがいも	米油 ごま マヨネーズ	646 808	23.9 29.6
9	月	ごはん	牛 乳	いわしの梅煮 ごまあえ さつま汁	いわし とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	はくさい だいこん ごぼう うめ	米 さとう さつまいも	ごま	652 790	25.9 29.4
10	火	ごはん	牛 乳	五目あつ焼き卵 すき焼き みかん	卵 (とりひき肉・大豆) 牛肉 焼きどうふ	牛乳	にんじん	こんにやく しいたけ はくさい 白ねぎ みかん	米 さとう 焼きふ	米油	679 847	23.1 27.9
11	水	ひじきごはん	牛 乳	牛肉コロッケ 魚そうめん汁	とり肉 油あげ 魚そうめん とうふ	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ えのきたけ	米 さとう コロッケ	米油	638 781	22.7 27.3
12	木	ごはん	牛 乳	肉じゃが ゆず香あえ ヨーグルト	ぶた肉 さつまあげ 卵	牛乳	にんじん こまつな ヨーグルト	たまねぎ こんにやく グリーンピース キャベツ ゆず果汁	米 さとう じゃがいも	米油	616 769	22.4 27.0
13	金	コッペパン (大豆チョコ)	牛 乳	コーンポタージュ ブロッコリーのサラダ	とり肉 白いんげん ツナ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン しめじ レモン果汁 きゅうり	パン 生クリーム 大豆チョコ	米油	659 836	26.0 32.2
16	月	◎野菜たっぷり チャーハン	牛 乳	えびしゅうまい (幼小②中③) 中かはるさめスープ	焼きぶた 卵 えびしゅうまい ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	れんこん しいたけ キャベツ たまねぎ たけのこ はくさい	米 はるさめ でんぶん	米油 ごま油	603 762	18.1 22.1
17	火	ごはん	牛 乳	ぶた肉と大根のみそ煮 ほうれん草のごまドレッシングあえ	ぶた肉 あつあげ みそ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが こんにやく だいこん キャベツ	米 さとう	米油 ごま	620 793	22.2 27.3
18	水	ごはん	牛 乳	とり肉の塩こうじ焼き ブロッコリーのおかかあえ 根菜のみそ汁	とり肉 花かつお 油あげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	だいこん れんこん	米 さつまいも	ごま	616 793	24.6 30.7
19	木	ごはん (味つけのり)	牛 乳	白身魚のすだち風味 かぼちゃのそばろ煮	メルルーサ とりひき肉 がんも	牛乳	にんじん 味つけのり かぼちゃ さやいんげん	すだち果汁 しょうが たまねぎ こんにやく	米 さとう でんぶん じゃがいも	米油	665 843	27.5 33.1
20	金	小型コッペパン	牛 乳	ハンバーグのきのこソース かぶのスープ クリスマスケーキ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム かぶ コーン	パン さとう ケーキ	米油	632 792	22.7 28.4
23	月	げん米入りごはん (ほうれん草入り カレー)	牛 乳	ほうれん草入りカレーの具 コールスローサラダ	ぶた肉 ボークハム	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ 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 ドレッシング	640 818	22.1 27.2
◎印の献立は、優秀作品に選ばれた給食採用メニューです。 ※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	650 33
											中学生	830 42

こんげつ じほさんぶつ いたのちやうばん 今月の地場産物(板野町産) 米、ブロッコリー、れんこん、ねぎ、しいたけ