

2025年 1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とになる	エネルギー	たん白	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		
8	水	★ごはん	牛乳	照り焼きチキン こう白なます ★とん汁	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ゆず果汁 ごぼう こんにゃく はくさい	米 さとう		612 789	27.1 34.0	
9	木	ごはん	牛乳	いかとさつまいもの天ぷら ひじきのいため煮	いか とり肉 がんも	牛乳 ひじき	にんじん	たけのこ えだまめ こんにゃく	米 さとう さつまいも 天ぷらこ	米油	646 814	22.6 27.3	
10	金	★こくとうパン	牛乳	白菜のクリーム煮 フレンチサラダ	とり肉 ポークハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり コーン	パン 黒ざとう じゃがいも	米油 ドレッシング	600 746	24.2 29.8	
14	火	ごはん	牛乳	ちゃんこなべ すのもの クリーム大福	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	だいこん はくさい えのきたけ 白ねぎ きゅうり キャベツ	米 さとう クリーム大福		623 774	25.3 31.0	
15	水	ごはん	牛乳	さけの野菜カツ のっぺい汁 ★みかん	さけ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ ごぼう こんにゃく みかん	米 さといも でんぶん	米油 マヨネーズ	639 772	218 24.8	
16	木	★げん米入りごはん (◎ぶたキム トマどん)	牛乳	ぶたキムトマどんの具 中かサラダ	ぶた肉 あつあげ 卵 とり肉	牛乳	トマト ねぎ にんじん	はくさい キムチ キャベツ きゅうり もやし	米 げん米 さとう	米油 ごま油	624 800	26.7 33.4	
17	金	小型コッペパン (★メープルジャム)	牛乳	★焼きビーフン ★焼きぎょうざ (幼①小②中③)	ぶた肉 ぎょうざ	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	パン ビーフン ジャム	米油 ごま油	603 782	21.9 28.0	
20	月	ごはん 	牛乳	じゃがいもいそ煮 切りばし大根とわかめのサラダ	ぶた肉 あつあげ さつまあげ ツナ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さいやんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく 切りばしだいこん	米 じゃがいも さとう	米油 ごま	618 793	23.2 28.4	
21	火	★麦入りごはん (★ビビンバ)	牛乳	ビビンバの具 (肉いため、卵入りナムル) 中かコンスープ	牛肉 卵 ベーコン とうふ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ たけのこ クリームコーン	米 米粒麦 さとう	米油 ごま油 ごま	672 864	25.0 31.0	
22	水	ごはん	牛乳	さわらのあまずあんかけ れんこんの五目いため ★チーズ (幼①小②中③)	さわら ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳 チーズ	にんじん さいやんげん	たまねぎ きゅうり れんこん こんにゃく	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	649 829	28.7 35.3	
23	木	ごはん	牛乳	★とり肉のからあげ ★なめこ汁 ★りんご	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ なめこ りんご	米 でんぶん	米油	634 804	26.0 32.0	
24	金	なると金時パン	牛乳	トマトミートオムレツ ★ブロッコリー キャベツとベーコンのスープ	トマトミートオムレツ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	パン さつまいも	米油	631 758	23.4 27.5	
27	月	ごはん	牛乳	徳島県産かますフライ ボイルキャベツ バックソース えびとほうれん草のスープ ★ヨーグルト	かます えび とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ きくらげ	米 はるさめ でんぶん	米油	638 779	25.9 29.6	
28	火	ごはん	牛乳	とうふハンバーグのきのこソース 野菜いため	とうふハンバーグ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ えのきたけ キャベツ ヤングコーン	米 さとう でんぶん	米油	602 771	24.0 29.6	
29	水	げん米入りごはん (親子どんぶり)	牛乳	親子どんぶりの具 ならえ ★はちみつレモンゼリー	とり肉 卵 かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく だいこん れんこん	米 げん米 さとう ゼリー	ごま	662 822	24.8 30.6	
30	木	★さつまいも ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 ★ふしめん汁	さば ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しめじ	米 さつまいも ふしめん		629 797	22.2 27.4	
31	金	★ナン	牛乳	★ドライカレー ★フルーツムース	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ みかん パイン もも	ナン ゼリー ゼリーのもと	米油 カレールー	621 787	25.4 31.7	

1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。1/24～1/30は、徳島県の地場産物をたくさん使った献立や郷土料理が登場します。

★印の献立は、中学校3年生のリクエストメニューです。

◎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

今月の地場産物 米、れんこん、ブロッコリー
(板野町産) しいたけ、トマト、ねぎ

基準

小学生 中学年	650	21～ 33
中学生	830	27～ 42

中学校3年生に聞きました！

「卒業までにもう一度
食べたい給食メニュー」

主食の部



- 1位 阿波ギューまぜごはん
- 2位 わかめごはん
- 3位 あげパン

おかずの部



- 1位 からあげ
- 2位 キムチどん
- 3位 バターチキンカレー

デザートの部



- 1位 タルト
- 2位 クレープ
- 3位 ゼリー

1月～3月の
給食にできる
だけ取り入れ
ます。
お楽しみに♪

