

2025年 5月分予定献立表

| こ ん だ て め い |    |                          |    | ざ い り ょ う め い                         |                                           |                           |                              |                      |                                                       |                                   |                             | 栄養価           |                   |
|-------------|----|--------------------------|----|---------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|---------------|-------------------|
|             |    |                          |    | あ<br>か                                | おもに体をつくるもとになる                             |                           | み<br>ど<br>り                  | おもに体の調子を整えるもとになる     |                                                       | き<br>い<br>ろ                       | おもにエネルギー<br>もとになる           |               | エネルギー<br>kcal     |
| 日           | 曜日 | 主食                       | 牛乳 | おかず                                   | 魚・肉・たまご・<br>豆・豆製品など                       | 牛乳・乳製品・<br>小魚・海そう<br>など   | 色のこい野菜                       | その他の野菜・果物            |                                                       | こく類・いも類・<br>さとう・菓子                | 油類                          | エネルギー<br>kcal | たん<br>白<br>質<br>g |
| 1           | 木  | ごはん<br>(親子どんぶり)          | 牛乳 | 親子どんぶりの具<br>酢の物<br>ミニたい焼き             | とり肉<br>かまぼこ<br>卵                          | 牛乳<br>ちりめん<br>わかめ         | にんじん<br>ねぎ                   | たまねぎ                 | きゅうり<br>キャベツ                                          | 米<br>さとう<br>たい焼き                  |                             | 606<br>744    | 26.4<br>32.0      |
| 2           | 金  | コッペパン                    | 牛乳 | キャロットポタージュ<br>コールスローサラダ               | とり肉<br>ポークハム                              | 牛乳                        | にんじん<br>パセリ                  | たまねぎ                 | キャベツ<br>きゅうり<br>コーン                                   | パン<br>生クリーム<br>ドレッシング             | 米油                          | 619<br>774    | 23.0<br>28.2      |
| 7           | 水  | ごはん                      | 牛乳 | さばのしょうが煮<br>ゆかりあえ<br>さわにわん            | ぶたにく<br>さば                                | 牛乳                        | にんじん<br>ねぎ                   | だいこん                 | ごぼう<br>しょうが<br>たけのこ<br>えのきたけ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>赤しそ   | 米                                 |                             | 605<br>777    | 23.0<br>28.6      |
| 8           | 木  | ごはん                      | 牛乳 | あつあげのカレーそばろ<br>パンパンジーサラダ              | ぶたひき肉<br>大豆<br>とり肉<br>あつあげ                | 牛乳                        | にんじん                         | しょうが                 | たまねぎ<br>たけのこ<br>ほししいたけ<br>えだまめ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>もやし | 米<br>さとう<br>でんぶん                  | 米油<br>ドレッシング                | 616<br>772    | 25.8<br>31.8      |
| 9           | 金  | 小型こくとうパン                 | 牛乳 | わかめうどん<br>れんこんのひき肉合わせあげ<br>オレンジ       | とり肉<br>かまぼこ<br>油あげ<br>ひき肉合わせあげ<br>(とりひき肉) | 牛乳<br>わかめ                 | にんじん                         | たまねぎ                 | ほししいたけ<br>れんこん<br>オレンジ                                | パン<br>黒さとう<br>うどん                 | 米油                          | 614<br>780    | 25.6<br>31.6      |
| 12          | 月  | 菜めし                      | 牛乳 | いわしのおかか煮<br>ちくぜん煮                     | とり肉<br>ちくわ<br>いわし<br>かつお節                 | 牛乳                        | にんじん<br>さやいんげん               | こんにゃく<br>れんこん        | ごぼう<br>たけのこ                                           | 米<br>さとう                          | 米油                          | 606<br>724    | 26.3<br>30.2      |
| 13          | 火  | ひじきごはん                   | 牛乳 | 五目あつ焼き卵<br>根菜のみそ汁                     | とり肉<br>油あげ<br>みそ<br>卵(とりひき肉・大豆)           | 牛乳<br>ひじき<br>わかめ          | にんじん<br>ねぎ                   | えだまめ<br>だいこん<br>たまねぎ |                                                       | 米<br>さとう<br>さつまいも                 | 米油                          | 605<br>742    | 22.0<br>26.3      |
| 14          | 水  | ごはん                      | 牛乳 | 春まき<br>ピリからきゅうり<br>わかめスープ             | とり肉<br>とうふ<br>春まき                         | 牛乳<br>わかめ                 | にんじん                         | たまねぎ                 | えのきたけ<br>コーン<br>レタス<br>きゅうり                           | 米<br>さとう                          | 米油<br>ごま油                   | 607<br>722    | 17.8<br>20.7      |
| 15          | 木  | ごはん                      | 牛乳 | うま煮<br>小松菜のサラダ                        | とり肉<br>つくね(とり肉)<br>ポークハム                  | 牛乳<br>ひじき                 | にんじん<br>こまつな                 | たまねぎ                 | こんにゃく<br>えだまめ<br>キャベツ                                 | 米<br>じゃがいも<br>さとう<br>はるさめ         | 米油<br>ごま油                   | 600<br>750    | 23.0<br>28.1      |
| 16          | 金  | 丸がた切りこみパン<br>(セルフハンバーガー) | 牛乳 | ハンバーグ<br>ポイル野菜<br>コンソメスープ<br>マイティーソース | ハンバーグ<br>とり肉                              | 牛乳                        | にんじん<br>パセリ                  | キャベツ<br>たまねぎ         |                                                       | パン<br>じゃがいも                       | 米油                          | 613<br>764    | 25.7<br>31.8      |
| 19          | 月  | ごはん                      | 牛乳 | たけのこのうま煮<br>切りばし大根のツナあえ               | ぶた肉<br>あつあげ<br>ちくわ<br>ツナ                  | 牛乳                        | にんじん<br>さやいんげん               | しょうが                 | たけのこ<br>こんにゃく<br>キャベツ<br>切りばしだいこん<br>きゅうり             | 米<br>さとう                          | 米油                          | 604<br>756    | 24.6<br>29.9      |
| 20          | 火  | げん米入りごはん<br>(とりそばろどん)    | 牛乳 | とりそばろどんの具<br>チンゲンサイのスープ               | とりひき肉<br>卵<br>とり肉                         | 牛乳                        | にんじん<br>チンゲンサイ               | しょうが                 | グリーンピース<br>たまねぎ<br>しめじ<br>コーン                         | 米<br>げん米<br>さとう                   | 米油                          | 604<br>756    | 24.3<br>30.0      |
| 21          | 水  | ごはん                      | 牛乳 | 白身魚のなんばんづけ<br>とん汁                     | メルルーサ<br>ぶた肉<br>油あげ<br>みそ                 | 牛乳                        | にんじん<br>ピーマン<br>ねぎ           | たまねぎ                 | えのきたけ                                                 | 米<br>でんぶん<br>さとう<br>じゃがいも         | 米油                          | 614<br>764    | 25.2<br>30.0      |
| 22          | 木  | ごはん                      | 牛乳 | ポークしゅうまい<br>(幼①小②中③)<br>かん国風すき焼き      | ぶた肉<br>やきどうふ<br>ポークしゅうまい                  | 牛乳                        | にんじん                         | しょうが                 | にんにく<br>たまねぎ<br>こんにゃく<br>はくさい<br>白ねぎ<br>りんご           | 米<br>ふ<br>さとう                     | 米油<br>ごま                    | 625<br>798    | 23.6<br>29.3      |
| 23          | 金  | バインパン                    | 牛乳 | ミネストローネ<br>シーザーサラダ                    | とり肉<br>ポークハム                              | 牛乳                        | にんじん<br>トマト<br>パセリ<br>ブロッコリー | パイン                  | にんにく<br>たまねぎ<br>セロリ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン            | パン<br>マカロニ<br>さとう<br>クルトン         | バター<br>ドレッシング               | 616<br>766    | 22.1<br>27.0      |
| 26          | 月  | ごはん                      | 牛乳 | ミンチカツ<br>バックソース<br>ボイルキャベツ<br>とりごぼう汁  | ミンチカツ<br>とり肉<br>油あげ                       | 牛乳                        | にんじん<br>ねぎ                   | キャベツ                 | ごぼう<br>たまねぎ<br>しめじ                                    | 米                                 | 米油<br>ごま油                   | 650<br>831    | 23.5<br>29.4      |
| 27          | 火  | ごはん                      | 牛乳 | とり肉とこんにゃくのみそ煮<br>ごま酢あえ                | とり肉<br>あつあげ<br>みそ<br>さつまあげ<br>卵           | 牛乳                        | にんじん                         | こんにゃく                | たけのこ<br>えだまめ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>もやし                   | 米<br>さとう<br>ごま<br>ごま油             | 米油<br>ごま<br>ごま油             | 609<br>761    | 24.5<br>29.9      |
| 28          | 水  | 麦入りごはん<br>(バターチキンカレー)    | 牛乳 | バターチキンカレーの具<br>フルーツナタデココ              | とり肉                                       | 牛乳                        | にんじん<br>トマト                  | しょうが                 | にんにく<br>たまねぎ<br>みかん<br>パイン<br>もも                      | 米<br>米粒麦<br>じゃがいも<br>ナタデココ<br>ゼリー | 米油<br>バター<br>カレールー<br>生クリーム | 655<br>823    | 20.3<br>24.7      |
| 29          | 木  | ごはん                      | 牛乳 | さわらのみそかけ<br>五目きんぴら                    | ざわら<br>みそ<br>ぶた肉<br>さつまあげ                 | 牛乳<br>くきわかめ               | にんじん<br>さやいんげん               | しょうが                 | ごぼう<br>たけのこ<br>こんにゃく                                  | 米<br>さとう                          | 米油<br>ごま<br>ごま油             | 606<br>748    | 25.6<br>30.4      |
| 30          | 金  | 小型コッペパン<br>(ブルーベリージャム)   | 牛乳 | スパゲティミートソース<br>海そうサラダ                 | ぶたひき肉<br>レンズ豆<br>ツナ                       | 牛乳<br>ひじき<br>こんぶ<br>くきわかめ | にんじん<br>ピーマン<br>トマト          | にんにく                 | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン                | パン<br>ジャム<br>スパゲティ                | 米油                          | 641<br>817    | 25.0<br>31.4      |

※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

こんぱつ  
今日  
の  
地  
場  
産  
物

じほさんぶつ  
米、にんじん、ねぎ

こめ  
米、にんじん、ねぎ

いたのちよさん  
(板野町産)

トマト、ブロッコリー

基準

小学生  
中学年

21～  
33

中学生

27～  
42