

2023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		か ど 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 ものになる		エネルギー kcal
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	こく糖・いも類・ さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん 白 質 g
2	月	ごはん	牛乳	白身魚の照り焼き風 さつま汁	メルルーサ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう	米 さとう てんぷん さつまいも	米油	625 796	24.7 29.8
3	火	ごはん	牛乳	じゃがいものいそ煮 ごまドレッシングあえ	ぶた肉 あつあげ さつまあげ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ	米 じゃがいも さとう	米油 ごま	647 829	22.8 27.8
4	水	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ (幼①小②中③) 肉だんご野菜のあまずあん	ぎょうざ 肉だんご	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 てんぷん	米油	647 839	22.9 28.5
5	木	ごはん (ふりかけ)	牛乳	さばのすだちおろし ちくぜん煮	さば とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん すだち果汁 こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ	米 さとう	米油	645 809	29.7 36.2
6	金	小型コッペパン	牛乳	スパゲティミートソース コーンサラダ	ぶたひき肉 レンズ豆	牛乳	にんにく ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	パン スパゲティ さとう	米油	630 813	25.0 31.5
10	火	ごはん	牛乳	高野どうふの卵とじ 梅あえ ブルーベリータルト	高野どうふ とり肉 卵 かまぼこ いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり うめ	米 さとう タルト	米油	655 817	28.5 35.0
11	水	麦入りごはん (とりそばろどん)	牛乳	とりそばろどんの具 中かコンスープ	とりひき肉 卵 ベーコン とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ たまねぎ クリームコーン たけのこ ほししいたけ	米 米粒麦 さとう	米油	637 819	25.3 31.5
12	木	ごはん	牛乳	ちくわの二色あげ 野菜いため	ちくわ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ ヤングコーン キャベツ	米 天ぷらこ	米油	649 818	25.5 30.1
13	金	りんごパン	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	ドライアップル にんにく えだまめ たまねぎ マッシュルーム 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	658 822	25.0 30.7
16	月	ごはん	牛乳	あつあげの中か煮 もやしのナムル	ぶた肉 あつあげ さつまあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい もやし	米 さとう てんぷん ごま ごま油	米油	604 772	23.2 28.5
17	火	ごはん	牛乳	さわらのあまずあんかけ 大豆入りきんぴらごぼう	さわら ぶた肉 さつまあげ 大豆	牛乳	にんじん きわかめ さやいんげん	たまねぎ きゅうり ごぼう こんにゃく	米 さとう てんぷん ごま ごま油	米油	614 775	26.2 31.8
18	水	ごはん	牛乳	うま煮 わかめのツナあえ 青りんごゼリー	とり肉 つくね ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	米 さとう じゃがいも ゼリー	米油	652 820	24.4 30.2
19	木	さつまいも ごはん	牛乳	さけの野菜カツ みそけんちん汁 チーズ(中のみ)	さけ とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう	米 さつまいも マヨネーズ	米油	629 777	23.1 28.5
20	金	コッペパン	牛乳	トマトミートオムレツ 小松菜の米コシチュー	トマトミートオムレツ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	パン じゃがいも 米こ	米油 バター	643 769	26.8 31.8
23	月	ごはん	牛乳	とり肉のからあげ 小松菜のすまし汁 オレンジ	とり肉 とうふ なると	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ オレンジ	米 てんぷん	米油	610 776	25.9 32.1
24	火	げん米入りごはん (マーボーれんこんどん)	牛乳	マーボーれんこんどんの具 野菜チヂミ パックポンズ	ぶたひき肉 チヂミ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ れんこん グリーンピース	米 げん米 さとう てんぷん	米油	627 775	19.6 23.3
25	水	ごはん	牛乳	いわしのおかか煮 ゆかりあえ 切りほし大根のいため煮	いわし かつお節 とり肉 がんも さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 切りほしだいこん ほししいたけ 赤しそ	米 さとう	米油	628 774	26.2 30.1
26	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソース トマトとわかめの卵スープ	ハンバーグ とり肉 卵	牛乳	にんじん わかめ トマト	たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ	米 さとう じゃがいも	米油	610 785	22.7 28.1
27	金	小型コッペパン (大豆チョコ)	牛乳	焼きビーフン フルーツムース	ぶた肉 いか	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 パイナップル もも	パン ビーフン ゼリー ゼリーのもの 大豆チョコ	米油 ごま油	646 849	22.9 29.1
30	月	麦入りごはん (ドライカレー)	牛乳	ドライカレーの具 とりごぼうサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 とり肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ ごぼう きゅうり	米 米粒麦 ドレッシング	米油	666 852	25.1 31.2
31	火	ごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ とん汁 パックソース	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう はくさい	米	米油	654 810	19.4 23.2

※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

こんげつ しげさんぶつ
今月の地場産物
 米, れんこん, ねぎ
 いちのぢやん
(板野町産) しいたけ, トマト

基準	小学生	21~
	中学生	650 33
	中学生	830 27~ 42