

2025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 中学年 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 う	おもにエネルギーの もとになる	油類	エネル ギー kcal	たん 白質 g
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・海藻など	色のこい野菜	その他の野菜・果物	ごく頗・いも類・さとう・茎子	米油	623 784	27.6 34.0
4	火	ごはん	牛 乳	魚そうめん汁 からあげと大豆のあまからあえ	とり肉 大豆 魚そうめん とうふ 油あげ	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	しょうが はくさい	米 でんぶん さとう	ごま		
5	水	ごはん	牛 乳	いわしのうめみそ煮 ちくぜん煮 りんご	いわし みそ とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん	こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ えだまめ りんご	米 さとう	米油	654 772	25.7 29.7
6	木	ごはん	牛 乳	ハンバーグのきのこソース ボテトスープ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン しめじ えのきだけ	米 じゃがいも さとう	米油 ハヤシルー	614 774	20.5 25.0
7	金	コッペパン (大豆チョコ)	牛 乳	チリコンカン フレンチサラダ	牛ひき肉 大豆 ミックスピーンズ 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	チョコ大豆 米油 ドレッシング	693 879	27.9 34.6
10	月	ごはん (ぶりかけ)	牛 乳	はんぺんのもみじあげ さつま汁	はんぺん とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	米 天ぷら粉 さつまいも	米油	615 755	23.2 26.5
11	火	ごはん	牛 乳	じゃがいもとあつあげのそぼろ煮 わかめのツナあえ	牛ひき肉 ぶたひき肉 あつあげ ちくわ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	じょうが たまねぎ こんにゃく えだまめ コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	米 じゃがいも さとう	米油	602 754	22.0 26.7
12	水	ごはん	牛 乳	野菜いため 肉だんごの甘酢あん(幼①小②中③) 型抜きチーズ	ぶた肉 肉だんご	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン チングンサイ	にんにく ショウガ たまねぎ ヤングコーン キャベツ	米	米油	689 886	25.2 31.2
13	木	ごはん (親子丼)	牛 乳	親子丼の具 すだち酢あえ お米のタルト	とり肉 かまぼこ 卵	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ こまつな	米 さとう タルト		682 820	27.0 32.8
14	金	小型コッペパン (いちごジャム)	牛 乳	マカロニのクリーム煮 ごぼうとささみのサラダ	とり肉 白いんげん豆 ぼくしざさみ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり	パン マカロニ さとう ジャム	米油 バター 生クリーム ドレッシング	600 764	24.4 30.8
17	月	ごはん	牛 乳	とり肉とさつまいものあげ煮 小松菜のサラダ	とり肉 ポークハム	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	じょうが たまねぎ たけのこ えだまめ キャベツ	米 でんぶん さつまいも さとう マロニー	米油 ごま油	671 843	24.1 29.6
18	火	麦入りごはん (ドライカレー)	牛 乳	ドライカレーの具 野菜サラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく ショウガ たまねぎ えだまめ りんご キャベツ きゅうり コーン	米 米粒麦	米油 カレーレー ドレッシング	678 854	27.7 34.2
19	水	ごはん	牛 乳	肉じゃが 卵入りおかかあえ ヨーグルト	ぶた肉 さつまあげ 卵 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ もやし レモン果汁	米 じゃがいも さとう	米油 ごま	646 795	24.7 29.5
20	木	ごはん	牛 乳	白身魚フライ ポイルキャベツ かきたま汁 タルタルソース	白身魚(ほき) とうふ かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきだけ	米 でんぶん	米油 タルタルソース	621 779	22.5 26.7
21	金	なると金時 パン	牛 乳	手作り肉団子と白菜のスープ ほうれんそうオムレツ	ぶたひき肉 とりひき肉 オムレツ	牛乳	にんじん ねぎ	じょうが たまねぎ たけのこ はくさい	パン さつまいも でんぶん マロニー		663 795	26.1 30.7
25	火	玄米入り 五目チャーハン	牛 乳	わかめスープ フルーツのマスカットゼリーあえ	ぶた肉 ベーコン 卵 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ みかん パイン もも えのきだけ	米 げん米 ゼリー じゃがいも ナタデココ	米油 ごま油	602 763	19.9 24.2
26	水	ごはん	牛 乳	あさざけの塩焼き ひじきのいため煮 塩こうじ入り豚汁	あさざけ みそ ぶたひき肉 ぶた肉 とうふ 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい えのきだけ	米 さとう	ごま油	586 723	28.1 33.5
27	木	ごはん	牛 乳	マー婆ー豆腐 チングンサイのナムル	ぶたひき肉 とうふ みそ さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ	じょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリンピース もやし	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	614 768	25.1 30.8
28	金	小型こくとうパン	牛 乳	和風焼きうどん チキンナゲット(幼①小②中③) ごまドレッシングあえ	ぶた肉 チキンナゲット ツナ	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり	パン くろぞとう うどん さとう	米油 ごま	611 806	24.4 31.9

※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

この月の地場産物(板野町産) 米、ねぎ

11月24日は和食の日です。給食の和食のだしは
こんぶ・かつお節・煮干しからとっています。

基準	小学生	650	21~ 33
	中学生	830	27~ 42