

2025年 11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		か れ 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	
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
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	米油 ごま	623 784	27.6 34.0
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 ポテトスープ	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 えのきたけ	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 ぶたひき肉 大豆 ミックスビーンズ 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 (ふりかけ)	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	しょうが 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 チンゲンサイ	にんにく しょうが 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 こまつな	たまねぎ キャベツ すだち果汁	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 ほぐしささみ	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 パター 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	しょうが 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 しょうが 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 さとう	米油 カレールー 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 ボイルキャベツ 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 えのきたけ	米 でんぶん タルタルソース	米油	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	しょうが 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 えのきたけ	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	あきぎけの塩焼き ひじきのいため煮 塩こうじ入り豚汁	あきぎけ 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 えのきたけ	米 さとう	ごま油	586 723	28.1 33.5
27	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 チンゲンサイのナムル	ぶたひき肉 とうふ みそ さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリーンピース 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 くらござとう 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

今月の地場産物(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 中学年	650	21~ 33
中学生	830	27~ 42