

2025年 9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 中学生 下段中学生	
				あ か	おもに体をつくるものになる		か とり	おもに体の調子を整えるものになる		き いろ		
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
1	月	ごはん	牛乳	めやすの焼肉風野菜いため ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ ぶた肉 いか みそ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ りんご にんにく	米 さとう	米油	643 768	24.4 28.3
2	火	ごはん (セルフかつ丼)	牛乳	とんかつ セルフかつ丼の具 ゆかりあえ	とんかつ かまぼこ 卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう	米油	656 827	24.8 30.3
3	水	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 ひじきのいため煮 きゅうりの土佐あえ	いわし かつお節 ぶた肉 大豆 がんもどき	牛乳	にんじん ひじき	きゅうり レモン こんにゃく えだまめ	米 さとう	米油	627 789	26.3 32.3
4	木	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	にんじん わかめ	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	米 じゃがいも さとう	米油	603 756	22.0 26.7
5	金	丸がた切りこみパン (セルフハンバーガー)	牛乳	ハンバーグ ボイル野菜 卵とチーズのコンソメスープ マイティソース	ハンバーグ ウインナー 卵	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	米油	643 803	26.3 32.6
8	月	ごはん	牛乳	白身魚のレモン風味 そえのナムル にらとはるさめのスープ	メルルーサ ぶたひき肉	牛乳	こまつな にんじん にら	レモン はくさい たまねぎ	米 でんぶん さとう はるさめ	米油 ごま ごま油	600 746	22.5 26.4
9	火	麦入りごはん (ハヤシライス)	牛乳	ハヤシライスの具 小松菜とツナのサラダ	牛肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ しめじ えだまめ レモン キャベツ きゅうり	米 米粒麦	米油 ドレッシング	643 808	21.6 26.3
10	水	ごはん	牛乳	ぶた肉とこんにゃくのみそ煮 ごま酢あえ	ぶた肉 あつあげ さつまあげ みそ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう	米油 ごま ごま油	635 795	24.2 29.3
11	木	ごはん (キムチ丼)	牛乳	キムチ丼の具 春まき	ぶた肉 春まき	牛乳	にんじん にら	にんにく もやし はくさい しょうが はくさいキムチ	米 さとう	米油 ごま油	688 828	22.9 27.1
12	金	小型コッペパン (レーズンクリーム)	牛乳	なす入りトマトクリームスパゲティ ささみとえだまめのサラダ	ベーコン ほぐしささみ	牛乳	にんじん トマト	にんにく なす たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり えだまめ コーン	パン スパゲティ さとう	米油 バター 生クリーム レーズンクリーム	617 777	22.8 28.9
16	火	ごはん (ツナそぼろ丼)	牛乳	ツナそぼろ丼の具 海せんワントンスープ	ツナ 卵	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ たまねぎ たけのこ はくさい	米 さとう	米油 ワントン	659 834	27.9 34.4
17	水	ごはん	牛乳	チャアシャンどうふ れんこんとひじきの中かあえ	ぶたひき肉 あつあげ みそ ほぐしささみ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しめじ グリンピース れんこん	米 でんぶん さとう	米油 ごま ごま油	619 775	25.4 31.0
18	木	鳴門わかめ ごはん	牛乳	さばのしおやき すだち そうめん汁 プリン	さば ちくわ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	すだち たまねぎ えのきたけ	米 そうめん プリン		631 763	19.2 23.2
19	金	こくとうパン	牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ	ぶた肉 ミックスビーンズ ポークハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ 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	米油 ドレッシング	664 828	27.1 33.4
22	月	ごはん	牛乳	ちくわの二色あげ 根菜のみそ汁	ちくわ みそ	牛乳	にんじん 青のり わかめ	だいこん たまねぎ	米 てんぷらこ さつまいも	米油	604 743	20.5 23.1
24	水	げん米入りごはん (肉みそビビンバ)	牛乳	ビビンバの具 (肉みそ、卵入りあえもの) わかめスープ	ぶたひき肉 みそ ほぐしささみ 卵 とり肉	牛乳	にんじん ちりめん わかめ	もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 げん米 さとう じゃがいも	米油 ごま ごま油	604 752	26.0 32.3
25	木	ごはん	牛乳	肉じゃが ゆず香あえ ぶどうゼリー	ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな ちりめん	たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ ゆず果汁	米 じゃがいも さとう ゼリー	米油	607 747	20.7 25.2
26	金	コッペパン	牛乳	チンゲンサイのミルクスープ チキンのオープン焼き	ベーコン とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ コーン	パン 生クリーム	米油	619 781	27.6 34.8
29	月	麦入りごはん (ポークカレー)	牛乳	ポークカレーの具 フルーツのなしゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご みかん パイン もも	米 米粒麦 じゃがいも ナタデココ ゼリー	米油 カレールー	654 821	20.0 24.3
30	火	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	ほき とうふ 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米	米油 タルタルソース	620 779	23.0 27.3

※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

こんかつ ひばきさんまつ
今月の地場産物
 いだのちよたん
(板野町産)

米、なす、ねぎ

基準

小学生 中学生	650	21～ 33
中学生	830	27～ 42