

2025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 上段: 小学校 中年: 中学校 下段: 中学生	
				あ か	おもに体をつくるものとなる	ど り	おもに体の調子を整えるものとなる	さ い ら	おもにエネルギーの ものとなる	
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	ごく類・いち類・さとう・果子	油類
1	水	麦入りごはん (マーボーんこん丼)	牛 乳	マーボーんこん丼の具 チンゲンサイのナムル	ぶたひき肉 さつまあげ	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ 干ししいたけ れんこん グリンピース もやし	米 さとう 米粒麦 でんぶん	米油 ごま油 ごま
2	木	ゆかりごはん	牛 乳	高野どうふの卵とじ ツナあえ	高野どうふ、 とり肉 かまぼこ 卵 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン レモン 赤しそ	米 じやがいも さとう	米油
3	金	小型りんごパン	牛 乳	ちりめんと小松菜の和風スパゲティ ごぼうとささみのサラダ	ベーコン ほぐしささみ	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	ドライアップたまねぎ しめじ エリンギ ごぼう きゅうり	パン スパゲティ さとう	米油 バター ドレッシング
6	月	ごはん (豚丼)	牛 乳	豚丼の具 すだち酢あえ お月見大福	ぶた肉	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ すだち果汁	米 さとう 大福	米油
7	火	ごはん	牛 乳	ポークしゅうまい (幼①小②中③) かん国風すき焼き オレンジ	ぶた肉 やきどうふ ポークしゅうまい	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく はくさい 白ねぎ りんご オレンジ	米 ふ さとう	米油 ごま
8	水	ごはん	牛 乳	五目煮 さばのカレー粉やき	つくね(とり肉) とり肉 さば	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう えだまめ	米 さとう じやがいも でんぶん	米油
9	木	阿波ギュ ませごはん	牛 乳	さつまいもの天ぷら すまし汁	牛肉 豆腐 なると	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	しょうが すだち果汁 たまねぎ しいたけ	米 さとう さつまいも 天ぷら粉	米油 ごま
10	金	コッペパン (ブルーベリージャム)	牛 乳	チーズ風ソース入りハンバーグ にんじんのゴマドレッシングあえ コンソメスープ	ベーコン ツナ ハンバーグ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	パン ジャム じやがいも さとう	米油 ごま
14	火	ごはん	牛 乳	ポテトとお米のささみカツ れんこんの五目いため	とり肉 ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	米 さとう	米油 ごま ごま油
15	水	ごはん	牛 乳	あつあげのカレーそぼろ わかめのナムル	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 あつあげ ほぐしささみ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ 干ししいたけ えだまめ きゅうり ににく	米 さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま
16	木	ごはん	牛 乳	いわしの梅煮 ごまあえ ふしめん汁	いわし とり肉 ちくわ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう しいたけ	米 さとう ふしめん	ごま
17	金	コッペパン	牛 乳	小松菜の米粉シチュー マカロニサラダ	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	パン 米粉 じやがいも マカロニ	米油 バター マヨネーズ
20	月	ごはん	牛 乳	ターサイバオズ(幼小②中③) タイピーエン きゅうりのかおりづけ	ターサイバオズ ぶた肉 いか	牛乳	にんじん ねぎ	ににく キャベツ たけのこ 干ししいたけ きゅうり	米 さとう はるさめ	米油 ごま油
21	火	ごはん	牛 乳	肉じやが 和風サラダ	ぶた肉 さつまあげ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり コーン	米 じやがいも さとう	米油
22	水	ごはん	牛 乳	いわしのかばやき風 ゆかりあえ なめこ汁	いわし とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん なめこ 赤しそ	米 でんぶん さとう	米油
23	木	ごはん	牛 乳	とうふと卵のチリソース煮 パンバンジー	ぶた肉 豆腐 たまご ほぐしささみ	牛乳	にんじん	ににく しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ キャベツ キュウリ もやし	米 さとう でんぶん	米油 ドレッシング
24	金	小型こくとうパン	牛 乳	やきそば チーズオムレツ	ぶた肉 さつまあげ チーズオムレツ	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	パン くろさとう ちゅうかめん	米油
27	月	ごはん	牛 乳	チキンカツ 野菜サラダ わかめスープ	とり肉 チキンカツ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン	米 じやがいも ドレッシング	米油
28	火	麦入りバターライス (ポークカレー)	牛 乳	ポークカレーの具 フルーツの豆乳ゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが ににく たまねぎ えだまめ りんご みかん バイン もも	米 米粒麦 カレールー バター ナタデコ ゼリー	米油 カレールー バター
29	水	ごはん	牛 乳	白身魚のなんばんづけ 豚汁	白身魚(メルルーサ) ぶた肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう	米油
30	木	ごはん	牛 乳	ぶた肉とこんにゃくのみそ煮 ごまあえ	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 ごま ごま油	米油 ごま油
31	金	小型パンブキンパン	牛 乳	じゃがいものベーコン煮 れんこんとささみのサラダ パンブキンマフィン	ベーコン ぶた肉 ほぐしささみ	牛乳	かぼちゃ にんじん	ににく たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり エだまめ	パン さとう じやがいも マフィン	米油 ドレッシング

※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・・・

10月の地場産物
(いのちやなごん)

(板野町産)

米、しいたけ、ねぎ

基準

小学生
中学年

650
33

中学生

830
42

21~
33

27~
42