

2025年 10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		みどり	おもに体の調子を整えるものになる		さいこう	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
1	水	麦入りごはん (マーボーれんこん丼)	牛乳	マーボーれんこん丼の具 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	577 723	21.0 25.4
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 しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン レモン 赤しそ	米 じゃがいも さとう	米油	605 739	26.9 32.7
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	ドライアップル 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 ドレッシング	米油 バター	616 801	23.0 29.0
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	670 831	24.4 29.9
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 ほうさい 白ねぎ りんご オレンジ	米 ふ さとう	米油 ごま	632 802	22.8 28.2
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 じゃがいも でんぶん	米油	682 843	29.3 35.1
9	木	阿波グュー まぜごはん	牛乳	さつまいもの天ぶら すまし汁	牛肉 豆腐 なと	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 天ぶら粉	米油 ごま	625 764	21.2 25.4
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 じゃがいも さとう	米油 ごま	647 800	25.0 30.9
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	616 783	25.4 30.5
15	水	ごはん	牛乳	あつあげのカレーそばろ 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 干しいたけ えだまめ きゅうり にんにく	米 さとう でんぶん ごま	米油 ごま油 ごま	626 785	24.8 30.6
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	ほうさい たまねぎ ごぼう しいたけ	米 さとう ふしめん	米油	602 710	23.7 26.0
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 じゃがいも マカロニ	米油 バター	624 777	26.0 32.1
20	月	ごはん	牛乳	ターサイパオズ(幼小②中③) タイビーエン きゅうりのかおりづけ	ターサイパオズ ぶた肉 いか	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ たけのこ 干しいたけ きゅうり	米 さとう はるさめ	米油 ごま油	605 800	19.3 24.3
21	火	ごはん	牛乳	肉じゃが 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 もやし	米 じゃがいも さとう	米油	600 768	21.7 26.7
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 どうふ 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	617 766	24.2 26.6
23	木	ごはん	牛乳	とうふと卵のチリソース煮 パンパンジー	ぶた肉 豆腐 たまご ほぐしささみ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう でんぶん	米油 ドレッシング	612 768	25.9 31.6
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 くらざとう ちゅうかめん	米油	699 868	26.4 31.8
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 じゃがいも ドレッシング	米油	612 768	25.9 31.6
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 バター	米油 カレールー	661 779	19.6 23.0
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	614 764	26.5 31.6
30	木	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 ごま ごま油	米油	635 795	24.2 29.3
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	にんにく たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり えだまめ	パン さとう じゃがいも マフィン	米油 ドレッシング	624 782	24.2 30.0

※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、しいたけ、ねぎ

基準	小学生	650	21~
	中学年	779	33
	中學生	830	27~ 42