

2025年 12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		み どり	おもに体の調子を整えるものになる				さ いろ	おもにエネルギーの ものになる
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆腐品など	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	◎にんじんと鳴門金時の たきこみごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 そうめん汁	とり肉 いわし ちくわ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ えのきたけ	米 さとう さつまいも そうめん	米油	620 731	23.5 26.5
2	火	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソース こぶきいも トマトとわかめの卵スープ	ハンバーグ とり肉 卵	牛乳 わかめ	パセリ にんじん トマト	たまねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも	米油	610 769	23.0 28.2
3	水	ごはん	牛乳	ひき肉と野菜のチャプチェ 中華サラダ	ぶたひき肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 にら	たまねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ	米 マロニー さとう	米油 ごま油 ドレッシング	600 753	20.2 24.7
4	木	ごはん	牛乳	おでん風煮こみ ほうれんそうのおかかあえ	とり肉 さつまあげ あつあげ うずら卵 ほぐしさきま かつお節	牛乳 こんぶ	さやいんげん ほうれんそう にんじん	こんにやく だいこん キャベツ レモン果汁	米 じゃがいも さとう	ごま	581 726	25.5 31.4
5	金	きなこあげパン	牛乳	トマトミートオムレツ ブロッコリーのツナあえ	きなこ オムレツ ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん	コーン きゅうり レモン果汁	パン さとう	米油	642 770	24.7 29.0
8	月	ごはん	牛乳	とり肉とこんにやくのみそ煮 ごま酢あえ	とり肉 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 こんにやく たけのこ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう	米油 ごま油 ごま	603 753	23.9 29.2
9	火	キムタクごはん	牛乳	チンゲンサイのスープ フルーツヨーグルト	ぶた肉 ベーコン とうふ	牛乳 ヨーグルト	ねぎ にんじん チンゲンサイ	にんにく 白菜キムチ つば漬け みかん バイン もも たまねぎ しめじ コーン	米 さとう	米油 ごま ごま油 ナタデココ	591 735	21.6 26.5
10	水	ごはん	牛乳	れんこんの五目いため さばのみそかけ	ぶた肉 大豆 さつまあげ さば みそ	牛乳	にんじん	れんこん こんにやく しょうが たけのこ えだまめ	米 さとう	米油 ごま ごま油	661 818	28.1 33.6
11	木	ごはん	牛乳	すき焼き かぶとだいこんのゆず香あえ わらびもち	牛肉 焼きさとうふ	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	こんにやく しいたけ はくさい 白ねぎ かぶ だいこん ゆず果汁	米 ふ さとう	米油	632 774	21.5 26.0
12	金	コッペパン	牛乳	白菜のクリーム煮 かぼちゃコロッケ	とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ はくさい えだまめ	パン	米油	698 848	24.7 29.8
15	月	ごはん	牛乳	からあげ なめこ汁 みかん	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ なめこ みかん	米 でんぶん	米油	644 797	26.2 31.9
16	火	麦入りごはん (チキンカレー)	牛乳	チキンカレーの具 コールスローサラダ	とり肉 ポークハム	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 キャベツ きゅうり コーン	米 米粒麦 じゃがいも	米油 カレー ドレッシング	608 763	22.9 28.2
17	水	ごはん	牛乳	じゃがいものそばろ煮 切り干し大根のツナあえ	牛ひき肉 ぶたひき肉 ちくわ ツナ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ 切り干し大根 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	米油	600 749	21.4 25.8
18	木	ごはん	牛乳	白身魚のゆず風味 ごまあえ 豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそメルルーサ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ ゆず果汁 はくさい	米 でんぶん さとう	米油 ごま	625 779	27.1 32.3
19	金	小型こくとうパン	牛乳	スパゲティミートソース ささみと枝豆のサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 ほぐしさきま	牛乳	にんじん ピーマン トマト 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ コーン	パン さとう スパゲティ	米油	626 806	26.9 33.8
22	月	麦入りごはん (ポークハヤシライス)	牛乳	ポークハヤシライスの具 ミックスパンプキンサラダ	ぶた肉 ポークハム	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり	米 米粒麦 さつまいも	米油 ハヤシルー ドレッシング	662 833	21.8 26.5
23	火	ごはん	牛乳	とり肉のパーベキューソース ブロッコリーのサラダ かぶのスープ クリスマスケーキ	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	りんご にんにく しょうが たまねぎ かぶ コーン	米 さとう ケーキ	米油 ドレッシング	690 844	25.0 30.6

◎印の献立は、優秀作品に選ばれた給食採用メニューです。

※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

基準	小学生 中学年	650	21~ 33
	中学生	830	27~ 42

○12/4 (木) のおでん風煮こみには、「うずら卵」が入っています。自分の食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。ご家庭でも、普段からよくかんで食べるようにお話しください。

こんげつ じばさんぶつ いたのちよさん
今月の地場産物(板野町産) 米、トマト、ねぎ、しいたけ