

a b n 長野朝日放送 2020年10月基本番組表 (番組種別)

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | |
|----|----|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|--------------------------------------|-----------------|--------------------------|---|----------------------|----|----|
| 4 | 15 | オープニング a b n 天気予報 | | | | | | その他の番組 | | 15 | 4 |
| | 30 | テレショップ | | | | | | その他の番組 | オープニング a b n 天気予報 | 30 | |
| | 45 | テレショップ | | | | | | その他の番組 | テレショップ | 45 | |
| 5 | 15 | テレショップ | | | | | | | | 15 | 5 |
| | 30 | グッド! モーニング | | | | | | 報道 教育 教養 | 渡辺篤史の建もの探訪 教養 | 30 | |
| | 45 | | | | | | | ANNニュース 報道 | テレショップ | 45 | |
| 6 | 15 | グッド! モーニング | | | | | | 報道 教育 教養 | 報道 教育 教養 娯楽 | 15 | 6 |
| | 30 | | | | | | | | 週刊ニュースリーダー | 30 | |
| | 45 | | | | | | | | サンデーLIVE!! | 45 | |
| 7 | 15 | グッド! モーニング | | | | | | 報道 教育 教養 | 教育 教養 娯楽 | 15 | 7 |
| | 30 | | | | | | | | 朝だ! 生です旅サラダ | 30 | |
| | 45 | | | | | | | | ヒーリングっど・プリキア | 45 | |
| 8 | 15 | 羽鳥慎一モーニングショー | | | | | | 報道 教育 教養 | 娯楽 | 15 | 8 |
| | 30 | | | | | | | | 仮面ライダーセイバー | 30 | |
| | 45 | | | | | | | | 魔進戦隊キラメイジャー | 45 | |
| 9 | 15 | テレショップ | | | | | | その他の番組 | | 15 | 9 |
| | 30 | テレショップ | | | | | | その他の番組 | 駅前テレビ | 30 | |
| | 45 | | | | | | | | いいね! 信州スゴチカラ | 45 | |
| 10 | 15 | 大下容子ワイド! スクランブル 第1部 | | | | | | 報道 教育 教養 | いいね! 信州スゴチカラ | 15 | 10 |
| | 30 | | | | | | | | a b n サンデースペシャル | 30 | |
| | 45 | | | | | | | | 題名のない音楽会 | 45 | |
| 11 | 15 | 大下容子ワイド! スクランブル 第2部 | | | | | | 報道 教育 教養 | ANNニュース 報道 | 15 | 11 |
| | 30 | | | | | | | | ANNニュース | 30 | |
| | 45 | | | | | | | | ANNニュース | 45 | |
| 12 | 15 | 徹子の部屋 | | | | | | 教育 教養 | 中居正広のニュースな会 | 15 | 12 |
| | 30 | 上沼恵美子のおしゃべりクッキング | | | | | | 教育 | 中居正広のニュースな会 | 30 | |
| | 45 | | | | | | | | ビートたけしのTVタックル | 45 | |
| 13 | 15 | a b n 午後のワイド劇場 | | | | | | 娯楽 | 世界! ニッポン行きたい人応援団 | 15 | 13 |
| | 30 | | | | | | | | 世界! ニッポン行きたい人応援団 | 30 | |
| | 45 | | | | | | | | 世界! ニッポン行きたい人応援団 | 45 | |
| 14 | 15 | a b n アンコールアワー | | | | | | 娯楽 | イチオシ リン5チャンネル | 15 | 14 |
| | 30 | | | | | | | | イチオシ リン5チャンネル | 30 | |
| | 45 | | | | | | | | イチオシ リン5チャンネル | 45 | |
| 15 | 15 | 今ドキ! ゆうドキッ | | | | | | 教養 娯楽 | a b n スペシャル | 15 | 15 |
| | 30 | スーパーJチャンネル 1部 | | | | | | 報道 教養 | a b n スペシャル | 30 | |
| | 45 | | | | | | | | a b n サンデースペシャル 2部 | 45 | |
| 16 | 15 | スーパーJチャンネル 2部 | | | | | | 報道 教養 | クレヨンしんちゃん | 15 | 16 |
| | 30 | a b n ステーション 1部 | | | | | | 報道 教養 | クレヨンしんちゃん | 30 | |
| | 45 | | | | | | | | ドラえもん | 45 | |
| 17 | 15 | a b n ステーション 2部 | | | | | | 報道 教養 | ANNスーパーJチャンネル | 15 | 17 |
| | 30 | | | | | | | | ANNスーパーJチャンネル | 30 | |
| | 45 | | | | | | | | a b n 天気予報 | 45 | |
| 18 | 15 | 人生の楽園 | | | | | | 教育 | 相葉マナブ | 15 | 18 |
| | 30 | ごはんジャパン | | | | | | 教養 娯楽 | ごはんジャパン | 30 | |
| | 45 | ナニコレ珍百景 | | | | | | 教育 教養 | ナニコレ珍百景 | 45 | |
| 19 | 15 | # 届け私たちの想い | 気づきの原 | ヤミーの3ステップクッキング | 信州がんプロジェクト | ハートフルメッ | # 信州花活 | 人生の楽園 | 15 | 19 | |
| | 30 | 帰れマンデー見っけ隊!! | 林修の今でしょ! 講座 | あいつ今何してる? | 日本人の3割しか知らないこと、く りむしちゅーのハナタカ! 優越館 | ザワつく! 金曜日 | サンドウィッチマン&芦田愛菜の博 士ちゃん | ナニコレ珍百景 | 30 | | |
| | 45 | a b n ニュース&天気予報 | a b n ニュース&天気予報 | a b n ニュース&天気予報 | a b n ニュース&天気予報 | a b n ニュース&天気予報 | a b n ニュース&天気予報 | 池上彰のニュースそうだったの か!! | 45 | | |
| 20 | 15 | 10万円のできるかな | これって私だけ? | くりむクイズ ミラクル9 | 科捜研の女 | マツコ&有吉 かりそめ天国 | 池上彰のニュースそうだったの か!! | ポツンと一軒家 | 15 | 20 | |
| | 30 | a b n 天気予報 | a b n 天気予報 | a b n 天気予報 | a b n 天気予報 | a b n 天気予報 | a b n 天気予報 | a b n 天気予報 | 30 | | |
| | 45 | a b n 天気予報 | a b n 天気予報 | a b n 天気予報 | a b n 天気予報 | a b n 天気予報 | a b n 天気予報 | a b n 天気予報 | 45 | | |
| 21 | 15 | クイズプレゼンバラエティー Qさ ま!! | そんなコト考えた事なかったクイ ズ! トリニクって何の肉!? | 相棒 season 19 | 木曜ドラマ 七人の秘書 | ミュージックステーション | サタデーステーション | サンデーステーション | 15 | 21 | |
| | 30 | クイズプレゼンバラエティー Qさ ま!! | そんなコト考えた事なかったクイ ズ! トリニクって何の肉!? | 相棒 season 19 | 木曜ドラマ 七人の秘書 | ミュージックステーション | サタデーステーション | サンデーステーション | 30 | | |
| | 45 | クイズプレゼンバラエティー Qさ ま!! | そんなコト考えた事なかったクイ ズ! トリニクって何の肉!? | 相棒 season 19 | 木曜ドラマ 七人の秘書 | ミュージックステーション | ミュージックステーション | ミュージックステーション | 45 | | |
| 22 | 15 | 報道ステーション | | | | | | 報道 | あざとくて何が悪いの? | 15 | 22 |
| | 30 | 報道ステーション | | | | | | 報道 | あざとくて何が悪いの? | 30 | |
| | 45 | 報道ステーション | | | | | | 報道 | あざとくて何が悪いの? | 45 | |
| 23 | 15 | 激レアさんを連れてきた。 | ロンドンハーツ | 家事ヤロウ!!! | アメトーーク! | 24 JAPAN | 先生を消す方程式。 | 関ジャム 完全燃SHOW | 15 | 23 | |
| | 30 | 激レアさんを連れてきた。 | ロンドンハーツ | 家事ヤロウ!!! | アメトーーク! | 24 JAPAN | 先生を消す方程式。 | 関ジャム 完全燃SHOW | 30 | | |
| | 45 | 激レアさんを連れてきた。 | ロンドンハーツ | 家事ヤロウ!!! | アメトーーク! | 24 JAPAN | 先生を消す方程式。 | 関ジャム 完全燃SHOW | 45 | | |
| 24 | 15 | しくじり先生 俺みたいになな! | 霜降りバラエティー | いいねの森 | 夜の巷を徘徊しない | 探偵! ナイトスクープ | 相席食堂 | ワールドプロレスリング | 15 | 24 | |
| | 30 | しくじり先生 俺みたいになな! | 霜降りバラエティー | いいねの森 | 夜の巷を徘徊しない | 探偵! ナイトスクープ | 相席食堂 | ワールドプロレスリング | 30 | | |
| | 45 | しくじり先生 俺みたいになな! | 霜降りバラエティー | いいねの森 | 夜の巷を徘徊しない | 探偵! ナイトスクープ | 相席食堂 | ワールドプロレスリング | 45 | | |
| 25 | 15 | 白黒アンジャッシュ | musicる TV | Break Out | さまあ〜ず×さまあ〜ず | タモリ倶楽部 | テレショップ | テレショップ | 15 | 25 | |
| | 30 | 白黒アンジャッシュ | musicる TV | Break Out | さまあ〜ず×さまあ〜ず | タモリ倶楽部 | テレショップ | テレショップ | 30 | | |
| | 45 | 白黒アンジャッシュ | musicる TV | Break Out | さまあ〜ず×さまあ〜ず | タモリ倶楽部 | テレショップ | テレショップ | 45 | | |
| 26 | 15 | テレショップ | | | | | | NUM Animation 1 体探 ザムライ | a b n 天気予報 | 15 | 26 |
| | 30 | テレショップ | | | | | | NUM Animation 1 体探 ザムライ | a b n 天気予報 | 30 | |
| | 45 | a b n 天気予報 | | | | | | NUM Animation 1 体探 ザムライ | a b n 天気予報 | 45 | |
| 27 | 15 | テレショップ | | | | | | ANIMAZING!!! いん る-Sport Climbing Girls- | テレショップ | 15 | 27 |
| | 30 | a b n 天気予報 | | | | | | ANIMAZING!!! いん る-Sport Climbing Girls- | テレショップ | 30 | |
| | 45 | a b n 天気予報 | | | | | | ANIMAZING!!! いん る-Sport Climbing Girls- | テレショップ | 45 | |