



2019 年

9月分献立予定表

上板町学校給食センター



こんだてめい		ざいりょうめい							栄養価 (小学校) (3・4年生)			
		あか	おもに体をつくるものとなる	みどり	おもに体の調子を整えるものとなる			きいろ	おもにエネルギーのものとなる			
日	曜日	主食・おかず・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そつなど	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	たんぱく質 g
2	月	麦ごはん 牛乳 ふた丼 ゆずかあえ みかんゼリー	ふた肉	牛乳	にんじん わぎ にんじん 小松菜	しょうが こんにゃく たまねぎ しめじ キャベツ ゆず果じゅう	ごく類・いも類・さとう・菓子	米 麦 さとう さとう みかんゼリー	ごま	628	20.6	
3	火	うめちりごはん 牛乳 ちくわのいそへあげ(幼~小2:1 小3~:2) そくせきあえ たまねぎのみそしる	ちくわ とうふ みそ	牛乳 しらす干し 青のり こんぶ	にんじん ねぎ	梅干し キャベツ きゅうり たまねぎ たいこん	米	ごま 油	ごま ふ	608	21.2	
4	水	コッペパン 牛乳 ホイコーロー [®] 焼きぎょうざ(2個) オレンジ チョコベースト	ふた肉 みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん わぎ	しょうが にんにく 切干したいこん キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ オレンジ	パン さとう オレンジ	パン	パン	670	27.2	
5	木	切込みコッペパン 牛乳 セルフホットドック (ワインナー・ホイル野菜・ケチャップ) にら玉スープ	ワインナー	牛乳	にんじん にんじん にら	キャベツ たまねぎ	パン	パン	パン	601	24.2	
6	金	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツポンチ	ふた肉 白いんげん豆	牛乳 だっしふんにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく コーン なす りんご みかん バイン もも	米 麦 カレールウ ゼリー	米 麦 カレールウ ゼリー	米 麦	706	22.5	
9	月	ごはん 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き ゆかりあえ きんぴらごぼう なし	マス みそ とり肉 ちくわ	牛乳	パセリ ゆかり にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく なし	米 ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	米 ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	米	685	28.4	
10	火	ごはん 牛乳 マー婆どうふ ちゅうかサラダ 味付けのり	ふた肉 とうふ みそ とり肉	牛乳 のり	にんじん わぎ にんじん	おからこんにゃく しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり 切干したいこん	米 さとう でんぶん さとう	パン さとう ごま 油 ごま油	パン	622	23.6	
11	水	小型コッペパン 牛乳 ポークピーンズ ごぼうとコーンのサラダ アイスヨーグルト	ふた肉 大豆 うずらたまご	牛乳	にんじん ピーマントマト	たまねぎ ごぼう コーン きゅうり	パン じゃがいも さとう さとう	パン じゃがいも さとう さとう	パン ごま ごまだれッシング	674	27.3	
12	木	小型チョコチップパン 牛乳 ひやしうどん(パックめんつゆ) 春まき	油あげ 春まき	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり 干しいたけ	パン チョコレート うどん さとう	パン チョコレート うどん さとう	パン チョコレート うどん さとう	611	19.3	
13	金	とりめし 牛乳 じゃがいもサラダ けんちんじる 手作りきなこだんご	とり肉 油あげ ツナ とうふ きなこ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	干しいたけ ごぼう きゅうり コーン だいこん こんにゃく	米 さとう じゃがいも さといも 白玉だんご さとう	パン じゃがいも さとう さとう	パン じゃがいも サウサンドレッシング	665	24.5	
17	火	ごはん 牛乳 三色どん きゅうりのかおりづけ かぼちゃのみそしる	とり肉 たまご とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ にんじん	えだまめ おからこんにゃく しょうが きゅうり たまねぎ	米 さとう さとう	米 さとう さとう	米 ごま油	630	24.3	
18	水	切込みコッペパン 牛乳 白身魚フライ(マヨ&ソース) ゆで野菜 ミネストローネ	白身魚フライ	牛乳	にんじん トマト パセリ にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ	パン	パン	油 マヨネーズ	683	19.1	
19	木	小型コッペパン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き イタリアンサラダ ワンタンスープ レーズンクリーム	19日 食餉日 とり肉 肉ワンタン	牛乳 わかめ	にんじん チングン菜 にんじん	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ コーン	パン でんぶん マーマレード イタリアンドレッシング	パン でんぶん マーマレード イタリアンドレッシング	パン レーズンクリーム	664	27.8	
20	金	麦ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ かん天入り海そうサラダ カップかき氷	ふた肉 牛肉 白いんげん豆	牛乳 だっしふんにゅう 海そう	にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ えだまめ コーン きゅうり	米 麦 じゃがいも かき氷	米 麦 じゃがいも かき氷	ハヤシルウ	693	24.3	
24	火	ごはん 牛乳 手作りとんかつ(パックソース) 鉄コツサラダ かきたまじる	ふた肉 ツナ とうふ たまご	牛乳 ひじき わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	米 小麦こパンこ 油 ノンエッグマヨネーズ ごま でんぶん	米 小麦こパンこ 油 ノンエッグマヨネーズ ごま でんぶん	パン さとう でんぶん 油	717	28.3	
25	水	小型コッペパン 牛乳 なす入りミートソパゲティ パンパンジー [®] いちごジャム チョコチーズ(中)	ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマントマト にんじん	おからこんにゃく にんにく なす たまねぎ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ パン いちごジャム	パン スパゲティ パン いちごジャム	油 パン いちごジャム(ぱん)	600	23.3	
26	木	小型コッペパン 牛乳 肉だんごのあますあんかけ れんこんとコーンのサラダ	肉だんご うずらたまご	牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ 干しいたけ れんこん コーン きゅうり	パン さとう でんぶん 油	パン さとう でんぶん 油	パン さとう でんぶん 油	616	23.5	
27	金	ごはん 牛乳 さわらのごまみそだれ プロッコリーのかんきつあえ 切干したいこんのたまごとじ	さわら みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん	切干したいこん 干しいたけ	米 さとう さとう	米 さとう ごま	パン さとう かんきつドレッシング	679	33.4	
30	月	ごはん 牛乳 ふた肉とあつあけのみそに すだちすあえ しそひじき のむヨーグルト(マスカット)	ふた肉 みそ うずらたまご あつあけ	牛乳 しらす干し しそひじき ヨーグルト	にんじん いんげん にんじん 小松菜	しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ すだち果じゅう	米 さとう さとう	米 さとう さとう	米 さとう ごま	721	29.9	

※ 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。

※アレルギーの原因となる物質(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。

※ 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 上板町学校給食センター

TEL (088) 694-2279 FAX (088) 694-2292



まいとし がつ こうせいろうどうしう さだ けんこうぞうしん ふきゅうげっかん しょくせいかいせん ふきゅううんどうげっかん けんこう こころ からだ しょくせいかつ ふ かえ
まいとく じゅうよう ひ しょくせいかつ ふ かえ
まいとく く
から取り組んでみませんか？

かそく ながま しきじ
家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション
のりびと なかま ゆな こころ はぐく
能力が高まり、豊かな心を育みます。

