



2019年

## 11月分献立予定表

上板町学校給食センター ホームページ

https://www.townkamiita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokyusyokucenter/



こんだてめい		ざいりょうめい							栄養価 (小学校 3・4年生)	
日	曜日	主食・おかず・牛乳	あか	おもに体をつくるもとになる	みどり	おもに体の調子を整えるもとになる	きいろ	おもにエネルギーのもとになる		
1	金	ごはん 牛乳 肉じゃが★ ブロッコリーサラダ 大豆とらりんのあげに	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そななど	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー	色のこい野菜	たまねぎ こんにゃく キャベツ コーン しょっか	米 じゃかいも さとう さとう でんぶん	672 25.7
5	火	チキンライス 牛乳 ハンバーグデミグラソース イタリアンサラダ コンソメスープ お米のタルト★	とり肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	その他の野菜・果物	たまねぎ コーン えだまめ きゅうり	米 さとう お米のタルト	723 28.3
6	水	なると金時パン 牛乳 とり肉のこう草パンご焼き いいね！栄養満点サラダ♪ レタススープ	とり肉 ワインナー	牛乳	パセリ かぼちゃ にんじん	たまねぎ レタス	パン	さまいも パン 小麦こ じゃかいも	オリーブ油 油 ノエッグマヨネーズ	677 29.5
7	木	小型コッペパン 牛乳 ポークピーンズ 鉄コツサラダ メープルジャム	ふた肉 大豆 うずらたまご ツナ	牛乳	ひじき	にんじん ピーマントマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃかいも さとう メープルジャム	607 27.1	
8	金	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー かきじいのフルーツミックス	牛肉 白いんげん豆	牛乳	だっしゅんにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく かき みかん パイン もも	米 麦 じゃかいも ぶどうゼリー	カレールウ	710 20.7
11	月	秋の実りごはん 牛乳 さんまのおかかに きゅうりとわかめのすのもの 疲労回復小松菜豚汁♪ 小魚アーモンド	とり肉 油あげ さんまのおかかに	牛乳	にんじん	わかめ	こにゃく しめじ まいたけ えのきたけ えだまめ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	米 さとう さとう アーモンド	ごま	686 32.3
12	火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ ばんさんすう のりたまぶりかけ プリン	とうふ ふた肉 みそ かまぼこ たまご	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	のり	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ	米 でんぶん さとう さとう はるさめ	ごま油 ごま ごま	724 24.1
13	水	コッペパン 牛乳 れんこんはさみあげ(パックソース) ブロッコリーのおかかマヨサラダ さつまローネ りんご	れんこんはさみあげ ワインナー	牛乳	かつあぶし	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	コーン にんにく たまねぎ りんご	パン 油 さまいも	ノンエッグマヨネーズ	651 23.9
14	木	小型コッペパン 牛乳 焼きビーフン★ ごぼうとコーンのサラダ 黒豆きなこクリーム	ふた肉 えび	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ごぼう きゅうり コーン	パン ビーフン さとう 黒豆きなこクリーム	ごま油 ごまドレッシング(ごま)	626 25.4	
15	金	ごはん 牛乳 ささみなんばん(ノンエッグタルタルソース) とさあえ ひじきのいたために	とり肉	牛乳	かつあぶし ひじき	小松菜 ほうれんそう にんじん いんげん	たまねぎ りんご はくさい ごぼう たけのこ こにゃく	米 さとう 天ぷらこ さとう	油 ノンエッグタルタルソース	665 31.5
18	月	ごはん 牛乳 とり肉のアスパラまき(幼:1 小・中:2) すだちすあえ れんこんきんぴら	とり肉のアスパラまき	牛乳	しらす干し	小松菜 にんじん いんげん	キャベツ すだち れんこん こにゃく	米 さとう さとう	ごま油	619 26.9
19	火	ゆかりごはん(おにぎりのり) 牛乳 さわらのゆずみそかけ さつまいもサラダ さわにわん	ふた肉 大豆 さつまあげ さわら みそ ツナ ぶた肉	牛乳 のり	ゆかり	プロッコリー にんじん ねぎ	ゆず果じゅう だいこん ごぼう えのきたけ たけのこ	米 さとう さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	663 29.6
20	水	小型コッペパン 牛乳 八宝菜 だいこんサラダ 肉しゅうまい(幼・小:2 中:3) みかん	ふた肉 つさらたまご とり肉 しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー	にんじん ちんげん だいこん	にんにく しょうが はくさい たまねぎ たけのこ 干しいたけ だいこん みかん	パン さとう でんぶん 和風ドレッシング	623 28.8	
21	木	小型チョコチップパン 牛乳 たちうおフライ(パックソース) ブロッコリーのかんきつあえ ポトフ	たちうおフライ	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	だいこん れんこん カリフラワー たまねぎ	パン チョコレート 油 かんきつドレッシング	636 24.8		
22	金	ごはん 牛乳 ビビンバの具(肉みそ) (ポイル野菜) わかめスープ ヨーグルト	とり肉 ふた肉 みそ たまご とうふ	牛乳 しらす干し わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが たけのこ おからこんにゃく もやし たまねぎ コーン 干しいたけ	米 さとう ごま		641 26.0	
25	月	ごはん 牛乳 とり肉のねぎソースあえ★ ゆずかあえ たまねぎのみぞしる	とり肉	牛乳	ねぎ	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ ゆず果じゅう たまねぎ だいこん	米 さとう でんぶん さとう ふ	油 ごま	660 29.2
26	火	ごはん 牛乳 あつあげのカレーそぼろに 五輪カラーあえ ラ・フランスゼリー	ふた肉 あつあげ かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん	おからこんにゃく にんにく しょうが たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり コーン たまねぎ しょうが	米 じゃかいも さとう ラ・フランスゼリー	カレールウ 油	686 20.6	
27	水	こくとうパン 牛乳 冬野菜のシュー 切干しだいこんサラダ オレンジ	とり肉 白いんげん豆 牛乳 かまぼこ	牛乳	にんじん ブロッコリー からし葉 小松菜	カリフラワー はくさい かぶら 切干しだいこん キャベツ オレンジ	パン 黒さとう	ペシャメルソース わかつあドレッシング	628 24.5	
28	木	小型コッペパン 牛乳 ミートスマッシュティ ちゅうかサラダ パンにぬるクリームチーズ	ふた肉 とり肉 とり肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン にんじん チーズ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり 切干しだいこん	パン スハゲティ さとう	ごま ごま油 油	611 24.9	
29	金	ごはん 牛乳 きびなこのカリカリフライ(幼・小:2 中:3) しょうかずあえ おでん風にもの しそひじき	きびなこカリカリフライ ふた肉 あつあげ ちくわ うすらたまご しそひじき	牛乳	小松菜	しょうが もやし しょうが こにゃく だいこん	米 さとう さとう	油	646 25.1	

★印は中学3年生のリクエスト献立、♪は献立コンテスト入賞メニューです。

※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。

※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、お問い合わせは…上板町学校給食センター

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

## 献立紹介コーナー

今月から、中学3年生の「卒業までにもう一度食べたいリクエスト献立」と夏休みに実施した「あったらいいな！こんな献立」コンテストの入賞献立が登場します。また、13日の献立は、高志小学校6年生が考えた献立です。楽しみにしていて下さい。

