



2020年

9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)
		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	
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
1	火	ごはん 牛乳 とり肉とこんにゃくのみそにいかときゅうりのすのものしそこんぶれいとうパン	とり肉 うずらたまご あつあげ ちくわみそいか	牛乳 しらす干しわかめ しそこんぶ	にんじん いんげん にんじん	こんにゃく たけのこ しょうが きゅうり キャベツ パイン(生)	米 さとう さとう	
2	水	コッペパン 牛乳 白身魚フライ(パックケチャップ) ブロッコリードレッシングあえ 野菜スープ	白身魚フライ ペーコン たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲン菜	もやし たまねぎ	パン でんぶん	油 コーンクリーミードレッシング
3	木	小型コッペパン 牛乳 なす入りミートスパゲティ 星形ボテト(幼:2 小・中:3) コールスローサラダ いちごジャム	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマントマト にんじん	にんにく なす たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ ボテト いちごジャム	油 コールスロードレッシング
4	金	ごはん 牛乳 さばのみぞれに さゆうりのかおりづけ 小松菜の具たくさんみそしる アセロラミルク	さばのみぞれに とうふ 油あげ みそ	牛乳 にんじん 小松菜	きゅうり	たまねぎ えのきだけ	米 さとう じゃがいも アセロラミルク	ごま油 663 28.4
7	月	ごはん 牛乳 マーポーどうふ ちゅうかサラダ えびしゅうまい(幼・小:2 中:3)	ぶた肉 とうふ みそ とり肉 えびしゅうまい	牛乳 にんじん ねぎ	にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ 白ねぎ 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	ごま油 ごま油 679 25.1
8	火	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに ひじきサラダ のりふりかけ れいとうみかん	とり肉 大豆 さつまあげ ツナ	牛乳 ひじき のり	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ しょうが こんにゃく きゅうり みかん	パン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	620 21.9
9	水	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 マカロニスープ メープルジャム	とり肉 ペーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	パン でんぶん マーマレード マカロニ メープルジャム	イタリアンドレッシング 690 28.8
10	木	コッペパン 牛乳 ポークピーンズ ツナあえ チョコクリーム	ぶた肉 大豆 うずらたまご ツナ	牛乳	にんじん ピーマントマト キャベツ コーン レモン果じゅう	たまねぎ	パン じゃがいも さとう さとう チョコクリーム	688 29.7
11	金	麦ごはん 牛乳 ちゅうかどん トロネハ海そうサラダ レモンタルト	ぶた肉 えび いか うずらたまご	牛乳 わかめ 海そう	にんじん チンゲン菜	はくさい しょうが にんにく たけのこ たまねぎ 干しいたけ きゅうり コーン	米 麦 でんぶん レモンタルト	690 28.1
14	月	ごはん 牛乳 とり肉のすたら風味 こまええ ひじきと大豆のいために	とり肉	牛乳	小松菜	すだち果じゅう キャベツ 切り干したいこん	米 さとう でんぶん さとう さとう	643 27.5
15	火	ごはん 牛乳 焼きさば キャベツと油あげのあますあえ さわにわん きなこのおはぎ	さば 油あげ ぶた肉 きなこ	牛乳 にんじん ねぎ	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ すだち果じゅう だいこん えのきだけ ごぼう たけのこ	米 さとう でんぶん あんこ もち米	660 28.6
16	水	コッペパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース コーンサラダ ラビオリースープ	ハンバーグ ラビオリ	牛乳	にんじん にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	パン さとう サウザンドレッシング	647 25.8
17	木	小型黒とうパン 牛乳 ひやしらゆうか(れい めんスープ) 五目パオズ(幼:1 小・中:2) すだちゼリー	とり肉 たまご 五目パオズ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし 干しいたけ	パン 黒ざとう ちゅうかめん さとう ごま油 すだちゼリー	682 26.5
18	金	麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツのぶどうゼリーあえ	とり肉 白いんげん豆	牛乳	だっしふんにゅう 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 バイン もも	パン 麦 じゃがいも カレールウ ぶどうゼリー	672 20.4
23	水	コッペパン 牛乳 ミートソース入りオムレツ フレンチサラダ コンソメスープ ペアチョコ	ミートソース入りオムレツ ハム ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん にんじん チンゲン菜	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ もやし	パン フレンチドレッシング ペアチョコ	651 23.9
24	木	切り込みコッペパン 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) チンゲン菜のミルクスープ	ワインナー	牛乳	にんじん	キャベツ	パン	660 27.1
25	金	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ ちりめんとキャベツのサラダ 吉野じる ふどうゼリー	ちくわ	牛乳 青のり しらす干し にんじん	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ 切り干したいこん だいこん こんにゃく	米 天ぷらこ 油 和風ドレッシング さといも でんぶん ぶどうゼリー	644 19.0
28	月	ごはん 牛乳 ますのみそマヨネーズ焼き 切り干したいこんサラダ ふしめんじる	ます みそ かにま かまぼこ	牛乳 牛乳 生クリーム	バセリ 小松菜 ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ 切り干したいこん 干しいたけ たまねぎ	米 ノンエッグマヨネーズ ちゅうかドレッシング(ごま) ふしめん	627 24.9
29	火	あわぎゅうませごはん(すだち)牛乳 こぼうとコーンのサラダ 具たくさんみそしる チーズ(幼・小:2 中:3)	牛肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ	れんこん しょうが すだち ごぼう きゅうり コーン だいこん たまねぎ しめじ	米 さとう 麦 さとう ごま ごまドレッシング じゃがいも	635 23.2
30	水	小型コッペパン 牛乳 焼きそば 野菜春まき ブロッコリーサラダ	ぶた肉 えび いか さつまあげ 野菜春まき	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし プロッコリー コーン	パン ちゅうかめん 油 かんきドレッシング	695 27.4

* 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

