



2021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))	
日	曜日	主食・おかず・牛乳	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ととなる	エネルギー kcal	たん 白質 g
1	水	小型黒とうパン 牛乳 冷やしうどん (パックめんつゆ) ちくわのいそべあげ (幼:1 小中:2) ガップかき水	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色のこい野菜	その他の野菜・果物・きのこ	こく類・いも類・さとう・葉子	パン 黒とう うどん さとう 油 かき氷		703 20.9
2	木	コッペパン 牛乳 とり肉のハーブ焼き プロッコリーのかんきつあえ 野菜スープ ペアチョコ	油あげ ちくわ	牛乳 わかめ 青のり	牛乳 牛乳 ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ		パン		659 28.6
3	金	ごはん 牛乳 さわらのすだち風味 こまあえ ひじきのいたために	さわら	牛乳		すだち果じゅう キャベツ 切りほししたいこん ごぼう たけのこ こんにゃく	米 さとう でんぶん さとう ごま じゃがいも さとう		644 29.3	
6	月	ごはん 牛乳 マーポーどうふ えだ豆サラダ	ふた肉 だいす とうふ みそ	牛乳 にんじん ねぎ にんじん		白ねぎ しょうが ににく たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだ豆 キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん ごまドレッシング		658 23.5	
7	火	ごはん 牛乳 さばのみぞれに ゆずかあえ うまい	さばのみぞれに	牛乳		キャベツ ゆず果じゅう じょうが こんにゃく たまねぎ	米 さとう じゃがいも さとう		657 28.7	
8	水	コッペパン 牛乳 ミートソース入りオムレツ プロッコリーとコーンのサラダ キャベツのボトフ みかんシャム	オムレツ ワインナー	牛乳 ブロッコリー コーン キャベツ たまねぎ しめじ グリンピース			パン		647 23.8	
9	木	コッペパン 牛乳 白身魚フライ (ノンエッグタルタルソース) フレンチサラダ 春雨スープ	白身魚フライ ハム とうふ	牛乳 にんじん わかめ		きゅうり キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	パン 油 ノンエッグタルタルソース フレンチドレッシング		664 25.6	
10	金	たきこみごはん 牛乳 村雲じる こぼうとひじきのサラダ きなこのおはぎ	とり肉 油あげ たまご とうふ	牛乳 わかめ ひじき		れんこん こんにゃく たけのこ ほししいたけ えだ豆 たまねぎ ほししいたけ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	米 麦 さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ おはぎ		644 23.8	
13	月	ごはん 牛乳 ふた肉とこんにゃくのみぞに きひなこのカリカリフライ(幼:2 小:3 中:4) 切りほししたいこんのツナあえ 徳島県産すじ青のり入りのりつくだに	ふた肉 ちくわ みそ きひなこフライ ツナ	牛乳 にんじん いんげん にんじん チンゲンサイ		こんにゃく たけのこ だいこん 切りほししたいこん キャベツ レモン	米 さとう 油 ごま		660 25.8	
14	火	ごはん 牛乳 とりのからあけ ナムル ちゅうか風コーンスープ	とりのからあけ さつまあげ とうふ たまご	牛乳 にんじん わかめ		もやし しょうが たまねぎ コーン	米 さとう ごま油 でんぶん		675 24.3	
15	水	コッペパン 牛乳 いわしのトマトに コールスローサラダ ポテトスープ キャラメルクリーム	いわしのトマトに ベーコン	牛乳 にんじん にんじん		キャベツ きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	パン コールスロードレッシング じゃがいも キャラメルクリーム		651 24.7	
16	木	小型コッペパン 牛乳 冷やしうか (冷めんスープ) れんこんしゅうまい (幼小:2 中:3) ふどうゼリー	たまご れんこんしゅうまい	牛乳 にんじん		きゅうり もやし ほししいたけ	パン ちゅうかん さとう ごま油 ゼリー		656 23.4	
17	金	エビピラフ 牛乳 コーンボタージュ ゼリーあえ	えび とり肉 白いんげん豆	牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん にんじん	ににく たまねぎ コーン グリンピース たまねぎ コーン みかん バイン もも	米 麦 ゼリー		633 24.8	
21	火	ごはん 牛乳 お月見カレー コーンあえ	目玉焼き ふた肉 白いんげん豆	牛乳 たっしゅんにゅう にんじん		ににく しょうが たまねぎ えだ豆 りんご きゅうり キャベツ コーン	米 しゃがいも カレールウ さとう		666 23.4	
22	水	小型シュガーパン 牛乳 なす入りベンネのボロネーゼ かぼちゃサラダ のむヨーグルト	ふた肉 だいす	牛乳 にんじん ピーマントマト かぼちゃ		ににく なす たまねぎ きゅうり	パン さとう ベンネ 油 サウザンドレッシング		682 25.2	
24	金	ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ ささみと野菜のサラダ ふたじる	ハンバーグ とり肉 ふた肉 みそ	牛乳 にんじん ねぎ		たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン えだ豆 こんにゃく だいこん ごぼう しめじ	米 さとう でんぶん 和風ドレッシング		677 27.1	
27	月	ふたキムチチャーハン 牛乳 ばんさんすう 肉たんこのちゅうかスープ なし	ふた肉 ハム たまご 肉たんこ	牛乳 にんじん わかめ	にんじん ねぎ	ににく キムチ はくさい たまねぎ えだ豆 キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ えのきたけ なし	米 麦 さとう はるさめ さとう ごま油 ごま油		624 26.0	
28	火	ごはん 牛乳 ますの塩焼き (すだち) キャベツのおかかあえ ふた肉とごぼうのいたために	ます かつあぶし ふた肉	牛乳 にんじん くきわかめ	にんじん にんじん いんげん	すだち キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく	米 さとう さとう さとう		650 29.7	
29	水	アップルパン 牛乳 ポークピーンズ イタリアンサラダ オレンジ	ふた肉 だいす うずらたまご	牛乳 にんじん ピーマントマト		りんご たまねぎ しめじ キャベツ コーン きゅうり オレンジ	パン じゃがいも さとう イタリアンドレッシング		703 2.08	
30	木	丸型切込みパン 牛乳 セルフロッケバーガー (マヨ&ソース) きのこスープ	とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ しめじ	コロッケ 油 マヨネーズ		663 20.7	

※ 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

9月の徳島県から無償提供いただいた県産食材は、「徳島県産わかめ」「徳島県産すじ青のり入りのりつくだに」です。  
地域の恵みに感謝しながらいただきましょう。

