



2021年

10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	エネルギー たん白質 kcal	
1	金	ごはん 牛乳 八宝菜 焼きぎょうざ (2c) ふりかけ	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	牛乳	色のこい野菜	その他の野菜・果物・きのこ	ごく類・いも類・さとう・菓子	種実類・油類	25.6
4	月	ごはん 牛乳 いわしのうめに すだちすあえ 肉じゃが	ふた肉 うずらたまご 焼きぎょうざ		牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが はくさい たまねぎ たけのこ ほしいなけ	さとう でんぶん	ごま	657
5	火	ごはん 牛乳 神戸ビーフカレー トロネバ海そうサラダ	牛乳	牛肉 白いんげん豆 だっしふんにゅう 海そう わかめ	牛乳	しらすぼし	キャベツ きゅうり すだち果じゅう たまねぎ こんにゃく	さとう じゃがいも さとう		27.2
6	水	小型コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン チキンナゲット(幼小:2 中:3) プロッコリーのかんきつあえ メープルジャム	ふた肉 ベーコン チキンナゲット		牛乳	にんじん ピーマントマト	にんにく たまねぎ しめじ	パン スパゲティ	かんきつドレッシング	659
7	木	黒とうパン 牛乳 ハムステーキ にんじんシリシリ もずくスープ おきなわ県産パイン	牛乳	ハム ツナ とうふ	牛乳	もずく	にんじん いんげん ねぎ	パン こくとう さとう でんぶん	油 ごま	26.6
8	金	ごはん 牛乳 とり肉とあつあげのみそに れんこんと枝豆のしゃきしゃきあえ 味付けのり 牛乳プリン(中)	とり肉 あつあげ みそ	のり	牛乳	にんじん いんげん	しょうが こんにゃく たけのこ だいこん れんこん えた豆 きゅうり コーン	米 牛乳プリン		614
11	月	ごはん 牛乳 あじフライ(パックソース) プロッコリーサラダ かきたま汁	牛乳	あじフライ ハム とうふ たまご	牛乳	わかめ	プロッコリー にんじん	キャベツ コーン たまねぎ えのきだけ	米 油 わふうドレッシング でんぶん	648
12	火	鳴門わかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに はるさめのすのもの	わかめ 牛乳	とり肉 たいす あつあげ かにかま	牛乳	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく グリンピース きゅうり キャベツ	米 牛乳 じゃがいも さとう はるさめ さとう	ごま油 ごま	22.6
13	水	コッペパン 牛乳 とり肉のケチャップに フレンチサラダ いちごシャム	牛乳	とり肉 うずらたまご ハム	牛乳	にんじん トマト プロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	パン じやがいも さとう フレンチドレッシング	いちごシャム	673
14	木	小型コッペパン 牛乳 焼きそば えびの水しょうづみ(幼:1 小中:2) チョコ大豆クリーム	ふた肉 いか さつまあげ えびの水しょうづみ	牛乳 青のり	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	パン ちゅうかめん チョコ大豆クリーム		685
15	金	いもごろごはん 牛乳 高野どうふのたまごとし ほんすあえ 青りんごゼリー	高野どうふ とり肉 たまご ちくわ	しらすぼし 牛乳	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ほしいなけ キャベツ もやし	米 麦 さつまいも さとう 青りんごゼリー		663
18	月	ごはん 牛乳 さわらのごまみそだれ えいよう満点!サラダ さわにわん	牛乳	さわら みそ ツナ ふた肉	牛乳	ひじき	にんじん ねぎ	米 さとう さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	654
19	火	ごはん 牛乳 焼肉風いため 徳島県産たこのからあげ(すだち) きゅうりのかおりづけ	牛乳	ふた肉 みそ たこのからあげ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく しょうが たまねぎ りんご すだち きゅうり	米 油 さとう さとう	ごま油 ごま	682
20	水	コッペパン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き キャベツのマリネ きのこスープ	とり肉	とうふ	牛乳	にんじん わかめ	キャベツ きゅうり たまねぎ ほしいなけ えのきだけ しめじ	パン マーマレード でんぶん	イタリアンドレッシング	620
21	木	スイートパン 牛乳 ハンバーグのきのこソース ボイルプロッコリー キャベツのコンソメスープ	牛乳	ハンバーグ ベーコン	牛乳		しめじ えのきだけ プロッコリー にんじん チンゲンサイ	パン さとう さとう		691
22	金	阿波ギューゼごはん(すだち)牛乳 おひたし ふたじる アセロラミルク	牛肉 地産地消	しらすぼし わかめ 牛乳	牛乳	にんじん にんじん にんじん ねぎ	しょうが れんこん すだち こまつな にんじん にんじん だいこん ごぼう	米 麦 さとう さとう さつまいも アセロラミルク	ごま	643
25	月	ごはん 牛乳 さばのみそに そくせきづけ きんぴらごぼう	さばのみそに	しらすぼし	牛乳		キャベツ きゅうり にんじん いんげん ごぼう こんにゃく	米		656
26	火	五目チャーハン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 白菜と肉だんごのスープ お米のムース	ふた肉 焼きぶた かぼちゃひき肉フライ 肉だんご	牛乳 わかめ	牛乳	にんじん にんじん にら	にんにく たまねぎ たけのこ えた豆 たまねぎ はくさい えのきだけ	米 麦 油 ムース	ごま油 油	676
27	水	コッペパン 牛乳 オムレツ(パックケチャップ) ミニサラダ ラビオリースープ チーズ(中)	オムレツ		牛乳		きゅうり キャベツ にんじん チンゲンサイ	パン	コーンクリーミードレッシング	653
28	木	小型コッペパン 牛乳 和風スパゲティ れんこんとハムのサラダ キャラメルクリーム	牛乳	ふた肉 ベーコン ハム	牛乳	にんじん プロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ まいたけ れんこん キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	ごまドレッシング キャラメルクリーム	25.3
29	金	ごはん 牛乳 とり肉のねぎソースあえ うま塩キャベツ ふのすまじる	とり肉	油あげ	牛乳	ねぎ にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん えのきだけ	米 でんぶん さとう ふ	油 しあドレッシング(ごま)	645

* 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

10月の徳島県から無償提供いただいた県産食材は、「鳴門わかめ」の他、4日の「鳴門鯛魚醤味付のり」、19日の「タコの唐揚げ」、「すだち果汁」、です。また、5日のカレーには、関西広域連合より「神戸ビーフ」を無償提供いただいている。地域の恵みに感謝しながらいただきましょう。

