



2021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)		
		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			
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・菓子	種実類・油類	エネルギー kcal	たん 質 g
1	月	ごはん 牛乳 てり焼きチキン かぼちゃサラダ コンソメスープ	とり肉 牛乳 わかめスープ ヨーグルト	牛乳	かぼちゃ チングンサイ にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ	米 さとう でんぶん	サウザンドレッシング	666	23.3
2	火	ビビンバ 牛乳 わかめスープ ヨーグルト	とり肉 ぶた肉 だいす みそ たまご とうふ 牛乳 わかめ ヨーグルト	牛乳 にんじん ねぎ	しょが もやし きゅうり たまねぎ たいこん ほししいたけ	米 さとう	ごま ごま油		643	26.1
4	木	小型キャラメルパン 牛乳 徳島ラーメン ショーロンポー (2c) ナムル	ぶた肉 ショーロンポー	牛乳	にんじん チングンサイ ねぎ にんじん	たけのこ にんにく たまねぎ もやし	パン キャラメル ちゅうかめん さとう		691	27.5
5	金	ごはん 牛乳 きびなこのカリカリフライ(幼:2 小:3 中:4) きゅうりのしおこんふあえ ひじきのいたために	きびなごフライ かにかま とり肉 だいす さつまあげ	牛乳 しおこんぶ ひじき 牛乳 にんじん いんげん	もやし しょうが きゅうり コーン ごぼう たけのこ こんにゃく	米 油 ごま油 じゃかいも さとう			615	23.6
8	月	ごはん 牛乳 たまご焼き れんこんとツナのサラダ ぶた肉とごぼうのいたために	牛乳 たまご焼き ツナ ぶた肉	牛乳 プロッコリー くきわかめ にんじん いんげん	れんこん コーン ごぼう こんにゃく	米 さとう	わふうドレッシング		643	25.3
9	火	ごはん 牛乳 さわらのすだち風味 うまい キャベツのおかかあえ	牛乳 さわら とり肉 がんもどき かつおぶし	牛乳 にんじん いんげん	すだち果じゅう しょうが こんにゃく たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん じゃかいも さとう	ごま		643	32.1
10	水	小型コッペパン 牛乳 マカロニのクリームに いかフリッター イタリアンサラダ チョコクリーム	とり肉 白いんげん豆 いかフリッター	牛乳 生クリーム 牛乳 生クリーム	にんじん プロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン きゅうり	パン マカロニ ベシャメリソース イタリアンドレッシング チョコクリーム		666	28.5
11	木	あげパン 牛乳 じゃかいものベーコンに チーズ入りコールスローサラダ	ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃかいも	コールスロードレッシング	694	24.1
12	金	ごはん 牛乳 ハヤシライス コーンあえ 星形ボテト(幼:2 小:中:3)	ぶた肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな にんじん	にんにく たまねぎ しめじ まいつけ エリンギ キャベツ コーン	米 さとう ボテト	ハヤシルウ	660	22.0
15	月	ごはん 牛乳 すぎ焼き にんじんシリシリ 味付けのり	牛肉 とうふ ツナ のり	牛乳 にんじん	こんにゃく はくさい 白ねぎ たいこん えのきたけ	米 さとう ふ さとう	ごま		615	23.6
16	火	ごはん 牛乳 徳島県産はもの天ぷら(どんぶりのたれ) すだちすあえ ぶたじる	はも天ぷら わかめ しらすぼし ぶた肉 みそ	牛乳 にんじん ねぎ	キャベツ すだち果じゅう たまねぎ だいこん はくさい	米 さとう	油		681	26.1
17	水	コッペパン 牛乳 とり肉のケチャップに 上板町産かぶらのサラダ いちごジャム	とり肉 うずらたまご とり肉	牛乳 にんじん トマト かぶの葉	たまねぎ しめじ かぶ	パン じゃかいも さとう	ごまだれッシング いちごジャム		674	29.0
18	木	コッペパン 牛乳 阿波尾鶏のからあげ わかめサラダ さつまいもインミネストローネ	とり肉 地産地消	牛乳 わかめ	にんじん トマト バセリ にんじん トマト バセリ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	パン でんぶん さつまいも	油	680	30.6
19	金	ごはん 牛乳 ぶた肉とだいこんのみそに ごぼうサラダ 上板町産かき のりたまごふりかけ	ぶた肉 ちくわ みそ 地産地消 食餉日	牛乳 にんじん ねぎ にんじん	しょうが こんにゃく たけのこ だいこん ごぼう きゅうり キャベツ かき	米 さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま		661	21.4
22	月	秋の実りごはん 牛乳 さばのみぞれに 切り干したいこんのすのもの みそしる どうにゅうパンナコッタ	とり肉 油あげ さばのみぞれに とうふ みそ	牛乳 しらすぼし わかめ ねぎ	にんじん こんにゃく しめじ えのきたけ まいつけ えだ豆 にんじん たまねぎ だいこん	米 麦 さとう さとう さとう			666	29.8
24	水	小型アップルパン 牛乳 焼きうどん チキンのかおり焼き(幼・小:2 中:3) プロッコリーサラダ	ぶた肉 さつまあげ チキンのかおりやき ハム	牛乳 あおのり にんじん プロッコリー	りんご もやし キャベツ たまねぎ はくさい コーン	パン うどん かんきつドレッシング			627	28.7
25	木	コッペパン 牛乳 れんこんはさみあげ ミニサラダ こんさいスープ	れんこんはさみあげ	牛乳 にんじん	きゅうり キャベツ にんにく だいこん たまねぎ	パン 油 コーンクリーミードレッシング			677	24.8
26	金	ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ ちゅうかサラダ タイピーエン かたぬきレアチーズ(中)	ハンバーグ いか ぶた肉	牛乳 にんじん にんじん チングンサイ チーズ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり にんにく はくさい たけのこ ほししいたけ	米 さとう でんぶん さとう はるさめ	ちゅうかドレッシング(ごま) ごま油		636	23.3
29	月	カレーピラフ 牛乳 チングンサイのミルクスープ フルーツあんにん	とり肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 牛乳 生クリーム チングンサイ にんじん	にんにく たまねぎ コーン えだ豆 たまねぎ しめじ みかん パイン もも	米 麦	ベシャメリソース		662	24.9
30	火	ゆかりごはん 牛乳 肉じゃが ちくさあえ みかん	ぶた肉 さつまあげ 油あげ たまご	牛乳 牛乳 にんじん いんげん こまつな にんじん	赤しそ にんじん たまねぎ こんにゃく こんにゃく キャベツ みかん	米 じゃかいも さとう さとう			636	20.9

※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、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

11月の徳島県から無償提供いただいた県産食材は、15日の「ハモ魚醤味付のり」、16日の「すじ青のり入りはもの天ぷら」、18日の「阿波尾鶏」です。地域の恵みに感謝しながらいただきましょう。また、18日には、高志小学校4年生のみなさんが作育てたさつまいもをいただき、そのみなさんが考えた「さつまいもインミネストローネ」の献立です。

