



2022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・海そななど	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
1	木	小型コッペパン 牛乳 焼きそば お魚ナゲット（幼・小：2 中：3） オレンジ ペアチョコ	ぶた肉 いか さつまあげ お魚ナゲット	牛乳 あおのり	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし オレンジ	パン ちゅうかめん	
2	金	チキンカレー 牛乳 海そなサラダ カップかき氷	とり肉 白いんげん豆	だっしん乳 牛乳 海そな	にんじん 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 もやし	米 じゃがいも かき氷	636 22.0
5	月	ごはん 牛乳 たまご焼き きゅうりのかおりづけ 肉じゃが	牛乳 たまご焼き	牛乳		きゅうり たまねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも さとう	636 24.8
6	火	五目チャーハン 牛乳 ばんさんすう ちゅうかコンースープ いもチップ	ぶた肉 焼きぶた ハム とうふ たまご	牛乳 にんじん わかめ	にんじん にんじん	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 たまねぎ コーン	米 麦 はるさめ さとう でんぶん さつまいも	636 24.8
7	水	丸型切込みパン 牛乳 コロッケ（マヨ&ソース） ゆで野菜 きのこのコンソメスープ		牛乳	にんじん にんじん チングンサイ	キャベツ たまねぎ えのきたけ しいたけ	パン コロッケ 油 マヨネーズ	636 20.3
8	木	コッペパン 牛乳 とり肉のケチャップに キャベツのマリネ レーズンクリーム	とり肉 うずらたまご	牛乳	トマト にんじん にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう イタリアンドレッシング レーズンクリーム	636 27.7
9	金	ごはん 牛乳 焼きさば（すだち） 栄養満点！サラダ きんぴらごぼう	さば	牛乳	ひじき	すだち コーン キャベツ ごぼう こんにゃく	米 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	636 29.3
12	月	鳴門わかめごはん 牛乳 とり肉とあつあげのみぞに ちくさえ レモンムース	とり肉 あつあげ みそ 油あげ たまご	わかめ 牛乳	にんじん いんげん こまつな にんじん	しょうが こんにゃく たけのこ だいこん こんにゃく キャベツ	米 さとう さとう ムース	636 25.3
13	火	ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ パンパンジーサラダ タイピーエン	牛乳 ハンバーグ とり肉 ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん チングンサイ	たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり ににく たけのこ ほししいたけ はくさい	米 さとう でんぶん パンパンジードレッシング(ごま) ごま油	636 27.3
14	水	コッペパン 牛乳 オムレツのケチャップソースかけ ブロッコリーのかんきつあえ じゃがいものベーコンに	オムレツ	牛乳		ににく たまねぎ しめじ	パン さとう かんきつドレッシング	636 26.2
15	木	小型キャラメルパン 牛乳 冷やしうか きびなごのカリカリフライ（幼：2 小：3 中：4） まっちゃだいす（小・中）	焼きぶた たまご きびなごフライ まっちゃだいす	牛乳	にんじん	きゅうり もやし	パン キャラメル ちゅうかめん ごま油	636 25.1
16	金	ごはん 牛乳 さわらのすだち風味 ごまあえ ひじきのいために	さわら	牛乳	こまつな にんじん にんじん いんげん	すだち果じゅう もやし 切りぼし大いこん ごぼう たけのこ こんにゃく	米 さとう でんぶん ごま	636 28.0
20	火	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ れんこんと枝豆のしゃきしゃきあえ ふたじる	かぼちゃひき肉フライ れんこんと枝豆のしゃきしゃきあえ ぶた肉 みそ	牛乳 にんじん ねぎ		きゅうり れんこん えだ豆 コーン たまねぎ だいこん しいたけ	米 油	636 21.3
21	水	コッペパン 牛乳 さわらのハーブ焼き グリーンサラダ トマトスープ チョコクリーム	さわら	牛乳	ブロッコリー にんじん チングンサイ トマト	キャベツ たまねぎ	パン 和風ドレッシング でんぶん チョコクリーム	636 31.5
22	木	小型スイートパン 牛乳 冷やしうどん 野菜かきあえ かたぬきチーズ	油あげ	牛乳 わかめ	にんじん チーズ	ほししいたけ きゅうり もやし	パン うどん さとう かきあげ	636 21.0
26	月	キムチ丼 牛乳 えだ豆サラダ チキンナゲット（幼・小：2 中：3）	ぶた肉	牛乳	にんじん にら にんじん	ににく キムチ たまねぎ はくさい もやし えだ豆 キャベツ きゅうり	米 さとう ごまドレッシング	636 26.6
27	火	ごはん 牛乳 さばのみぞに 切り干したいこんのすのもの うまい	さばのみぞに とり肉 がんもどき	牛乳 わかめ	にんじん にんじん いんげん	切りぼし大いこん きゅうり すだち果じゅう しょうが たまねぎ こんにゃく たけのこ	米 さとう じゃがいも さとう ごま	636 29.8
28	水	小型コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン フレンチサラダ アプリコットジャム	ぶた肉 ベーコン ハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト にんじん	パン スパゲティ フレンチドレッシング アプリコットジャム		636 25.2
29	木	パンパン 牛乳 とり肉のワインソース コーンあえ わかめスープ	とり肉	牛乳	にんじん ねぎ	パン でんぶん さとう 油		636 30.5
30	金	えびピラフ 牛乳 ハムサラダ チングンサイのミルクスープ とう乳プリン（中）	えび ハム とり肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん プロッコリー にんじん チングンサイ	ににく たまねぎ コーン グリンピース キャベツ たまねぎ しめじ	米 麦 サウザンドレッシング ベシャメルソース とう乳プリン	636 26.7

* 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