



2022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)	
		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 たん白質 g
3	月	ごはん 牛乳 マーポーどうふ 切り干し大根のちゅうわ風味あえ れんこんしゅうまい(幼・小:2 中:3)	ふた肉 だいず とうふ みそ れんこんしゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	白ねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほしいたけ 切りほしだいこん きゅうり キャベツ	米 さとう でんぶん さとう	ごま ごま油	656 25.6
4	火	いもごはん 牛乳 焼き肉風いため たけのこのとさに ミニフィッシュ	ふた肉 みそ	しらすぼし 牛乳 小魚	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく しょうが りんご たけのこのとさに	米 麦 さつまいも さとう	油 ごま	652 26.4
5	水	シュガーパン 牛乳 いわしのトマトに コーンサラダ コンソメスープ	牛乳	牛乳	にんじん にんじん チングンサイ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ もやし	パン さとう	かんきつドレッシング	624 24.3
6	木	コッペパン 牛乳 てり焼きチキン えだ豆サラダ ラビオリスープ	とり肉	牛乳	にんじん にんじん フロッコリー	えだ豆 キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン さとう でんぶん ごまドレッシング		641 28.8
7	金	じゅーしー 牛乳 もずくあえ チーズちくわ(幼・小:2 中:3) さつま汁 おきなわ県さんひと口くろざとう	ぶた肉 焼きた ツナ チーズちくわ	こんぶ 牛乳 もずく	にんじん にんじん ねぎ	しょうが たけのこ ほしいたけ えだ豆 きゅうり しょうが すだち果じゅう ごぼう たまねぎ しめじ	米 麦 さとう さとう さつまいも こくとう	おきなわ 	615 26.9
11	火	ごはん 牛乳 さんまのうめに キャベツと油あげのあまずあえ ひじきのいために	さんまうめに 油あげ とり肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん いんげん	キャベツ きゅうり すだち果じゅう ごぼう たけのこ こんにゃく	米 さとう さとう	ごま	634 27.6
12	水	小型コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース フレンチサラダ チョコ大豆クリーム	ぶた肉 だいず ハム	牛乳 プロッコリー	にんじん ピーマン トマト きゅうり キャベツ コーン	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	パン スパゲティ フレンチドレッシング チョコ大豆クリーム		633 24.4
13	木	コッペパン 牛乳 ささみなんばん(ノンエッグタルタルソース) 切りほしだいこんのサラダ きのこのコンソメスープ	とり肉 かにかま とうふ	牛乳	にんじん にんじん チングンサイ	たまねぎ りんご 切りほしだいこん きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ しいたけ しめじ	パン 天ぷら さとう 油 ノンエッグタルタルソース ちゅうかドレッシング(ごま)		611 31.4
14	金	五目ピラフ 牛乳 コールスローサラダ 白菜と肉だんごのスープ お米のタルト	とり肉 ベーコン 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん にんじん にら	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい	米 麦 コールスロードレッシング お米のタルト		663 23.3
17	月	ごはん 牛乳 ちゅうかどん あげぎょうざ(幼・小:2 中:3) きゅうりのかおりづけ	ぶた肉 えび いか うずらたまご ぎょうざ	牛乳	にんじん チングンサイ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ はくさい ほしいたけ きゅうり	米 さとう でんぶん さとう	油 ごま油	659 28.7
18	火	ごはん 牛乳 さわらのごまみそだれ ゆずかあえ さわにわん	さわら みそ	牛乳	にんじん こまつな にんじん ねぎ	キャベツ ゆず果じゅう だいこん えのきたけ ごぼう たけのこ	米 さとう さとう	ごま	601 27.8
19	水	コッペパン 牛乳 ハンバーグのきのこソース すだちかおるキャロットラペ ポテトスープ	19日 ハンバーグ ツナ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん パセリ にんじん チングンサイ	しめじ しいたけ えのきたけ すだち果じゅう たまねぎ	パン さとう さとう じゃがいも		654 26.6
20	木	小型コッペパン 牛乳 スープスパゲティ チキンのかおり焼き(幼・小:2 中:3) キャベツのマリネ キャラメルクリーム	ベーコン とり肉 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 きゅうり	パン スパゲティ イタリアンドレッシング キャラメルクリーム		657 27.7
21	金	阿波ギューませごはん(すだち) 牛乳 ふたじる ひじきサラダ	牛肉 ぶた肉 みそ ツナ	しらすぼし わかめ 牛乳 ひじき	にんじん にんじん ねぎ	しょうが れんこん すだち だいこん しめじ ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	米 麦 さとう さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	638 25.9
24	月	うずらたまご入りカレー 牛乳 ツナあえ どう乳パンナコッタ	とり肉 うずらたまご 白いんげん豆 ツナ	だっしん乳 牛乳	にんじん チングンサイ	にんにく しょうが たまねぎ えだ豆 りんご キャベツ コーン レモン果じゅう	米 さとう パンナコッタ	カレールウ 661 24.7	
25	火	ごはん 牛乳 白身魚フライ(ケチャップソース) ごまあえ きんぴらごぼう	白身魚フライ	牛乳	こまつな にんじん にんじん いんげん	キャベツ 切りほしだいこん ごぼう こんにゃく	米 さとう さとう	油 ごま ごま	664 25.8
26	水	小型コッペパン 牛乳 焼きピーフン 肉だんご(幼・小:1 中:2) わかめサラダ いちご&マーガリン	ぶた肉 いか えび 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり もやし	パン ピーフン いちごジャム マーガリン	ごま油 632 27.5	
27	木	アップルポテトパン 牛乳 ポークヒーンズ ささみと野菜のサラダ	ぶた肉 だいず うずらたまご とり肉	牛乳 トマト にんじん ピーマン にんじん プロッコリー	りんご たまねぎ しめじ キャベツ		パン さつまいも じゃがいも さとう 和風ドレッシング		670 28.8
28	金	ゆかりごはん 牛乳 あつあけのそぼろに れんこんのサラダ	ぶた肉 だいず あつあけ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん にんじん こまつな	しょうが こんにゃく たまねぎ キャベツ れんこん コーン	米 さとう	ごまドレッシング 648 22.2	
31	月	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ハムサラダ まめまめみそしる	かぼちゃひき肉フライ ハム	牛乳 プロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ		米 油 サウザンドドレッシング		633 20.3

* 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