



2023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/



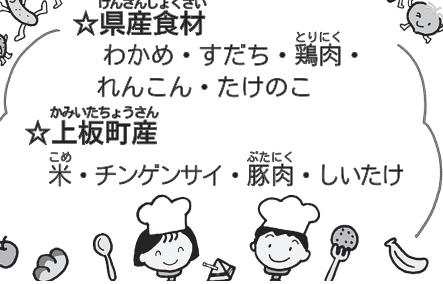
こんだてめい		ざいりょうめい						栄養価 (小学校) (3・4年生)	
日	曜日	主食・おかず・牛乳	あか おもに体をつくるものとなる 魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そと など	みどり 色のこい野菜	おもに体の調子を整えるものとなる 他の野菜・果物・きのこ	きいろ おもにエネルギーのものとなる ごく類・いも類・さとう・菓子	種実類・油類	エネルギー たん白質 kcal g
2	月	ごはん 牛乳 さわらのてりやき ゆかりあえ きりぼしだいこんのもの とう乳プリン(中)	さわら	牛乳			米 さとう でんぶん		594 28.3
3	火	ごはん 牛乳 とり肉のすだちふうみ おかかあえ たまねぎのみぞしる	とり肉 かつあぶし みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ねぎ	キャベツ きゅうり きりぼしだいこん ほししいたけ	米 でんぶん さとう さとう ぶ	油	628 27.6
4	水	コッペパン 牛乳 ハンバーグのきのこソース やさいのかんきつあえ はくさいのスープ	ハンバーグ	牛乳	にんじん ねぎ	しめじ しいたけ えのきたけ きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	パン さとう	かんきつドレッシング	604 25.5
5	木	コッペパン 牛乳 ハムステーキ プロッコリーとコーンのサラダ ふわふわたまごのスープ キャラメルクリーム	ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	コーン たまねぎ えのきたけ	パン でんぶん キャラメルクリーム	コーンクリーミードレッシング	629 27.7
6	金	ジューシー 牛乳 肉じゃが もぞくあえ パイン	ふた肉 やきふた ふた肉 さつまあげ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ にんじん いんげん もぞく	しょうが ほししいたけ たまねぎ こんにゃく きゅうり しょうが すだちかじゅう パイン(生)	米 むぎ さとう じゃがいも さとう さとう		613 27.9
10	火	ごはん 牛乳 ふた肉とこんにゃくのみぞに たまごやき えいよまんてん!サラダ	ふた肉 ちくわ みそ たまごやき ツナ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん にんじん	しょうが こんにゃく たけのこ たいこん コーン キャベツ きゅうり	米 さとう	ノンエッグマヨネーズ	633 25.3
11	水	こかたこくとうパン 牛乳 スープス/パゲティ プロッコリーサラダ	ペーコン とり肉 ハム	牛乳 牛乳 だっしん乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり	パン こくとう スパゲティ	ちゅうかドレッシング(ごま)	601 26.9
12	木	あげパン 牛乳 じゃがいものペーコンに イタリアンサラダ	ペーコン とり肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン	ににく たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	イタリアンドレッシング	689 25.2
13	金	ごはん 牛乳 さばのこまみぞだれ おひたし けんちんじる	さば みそ	牛乳	にんじん こまつな にんじん ねぎ	しょうが はくさい だいこん こんにゃく ごぼう	米 さとう さとう さとう	ごま ごま	599 25.9
16	月	ごはん 牛乳 あつあげのカレーそぼろに わかめサラダ	ふた肉 だいす あつあげ わかめ	牛乳	にんじん	ににく しょうが たまねぎ れんこん グリンピース キャベツ きゅうり もやし	米 じゃがいも	カレールウ	614 22.0
17	火	ごもくチャーハン 牛乳 ちゅうかサラダ わかめスープ お米のタルト	ふた肉 やきふた いか とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	ににく たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しいたけ	米 むぎ	ごま油 パンパンジードレッシング	620 22.8
18	水	コッペパン 牛乳 とり肉のマーマレードやき にんじんシリシリ やさいスープ メープルジャム	とり肉 ツナ とうふ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ もやし しいたけ	パン マーマレード でんぶん さとう	ごま	613 27.5
19	木	こかたアップルボテトパン 牛乳 ジャージャーめん(サラダメん) ジャージャーめん(肉みそ) えびしゅうまい(幼・小・2 中・3)	ふた肉 だいす みそ えびしゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	りんご きゅうり もやし しょうが ににく たまねぎ たけのこ ほししいたけ	パン さつまいも ちゅうかめん さとう でんぶん	ごま油	613 26.4
20	金	ごはん 牛乳 あじフライ(パックソース) コーンあえ ひじきといたすのいたために	あじフライ	牛乳	にんじん にんじん いんげん	きゅうり キャベツ コーン ごぼう たけのこ こんにゃく	米 さとう	油	626 25.3
23	月	ブルゴギどん 牛乳 きりぼしだいこんのちゅうかふうみあえ こさかないもけんぴ	ふた肉	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	ににく たまねぎ もやし ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	米 さとう さとう	ごま油 ごま油 ごま	619 23.2
24	火	ごはん 牛乳 さばのすだちふうみ しょうがすあえ ふたじる	さば	牛乳	にんじん チンゲイサイ にんじん ねぎ	すだちかじゅう もやし しょうが だいこん しめじ ごぼう こんにゃく	米 さとう さとう		607 28.5
25	水	コッペパン 牛乳 れんこんはさみあげ ハムサラダ はくさいと肉だんごのスープ	れんこんはさみあげ ハム 肉だんご	牛乳	ブロッコリー にんじん にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ はくさい	パン サウザンドレッシング		630 24.7
26	木	コッペパン 牛乳 ふた肉のケチャップに コールスローサラダ アブリコットジャム	ふた肉 ハム	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	コールスロードレッシング アブリコットジャム	633 25.5
27	金	あわぎゅーませごはん(すだち) 牛乳 だいこんのみぞしる ごぼうサラダ	牛乳 油あげ とうふ みそ かまぼこ	しらすぼし わかめ 牛乳 にんじん	にんじん こまつな にんじん	しょうが れんこん すだち たまねぎ だいこん しめじ ごぼう きゅうり	米 むぎ さとう	ごまドレッシング	620 23.4
30	月	ごはん 牛乳 あきあじカレー ささみとやさいのサラダ	ふた肉 しろいんげんまめ とり肉	牛乳 だっしん乳	にんじん にんじん ブロッコリー	ににく しょうが たまねぎ なす しめじ えだまめ りんご キャベツ	米 さつまいも	油 カレールウ わふうドレッシング	657 23.5
31	火	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ごまあえ さわにわん	かぼちゃひき肉フライ ちくわ ふた肉	牛乳	こまつな にんじん にんじん ねぎ	キャベツ だいこん えのきたけ ごぼう たけのこ	米 さとう	油 ごま	596 19.1

かみいたちょう
いしがきし
上板町石垣市

めいじじだい
かみいたちょうしゅっしん
明治時代に、上板町出身の
なかがわらのすけ
中川虎之助さんが、沖縄県の
いしがじま
石垣島でサトウキビ畑を開墾した
ことでつながり、2000年10月6日
に、上板町と沖縄県石垣市が
「ゆかりのまち提携」を結びました。

がつか
10月6日は、ゆかりのまち提携の記念日にちなんで、
沖縄県の料理を取り入れています。

- ジューシー：沖縄県の郷土料理のひとつで、「沖縄風炊き込みごはん」です。
豚肉とひじきやにんじんなどの野菜が入っています。
- もぞくあえ：もぞくは海藻の一種で、沖縄県の特産品です。
生産量は全国一位で、約90%を占めています。
- パイン：沖縄県で作られたパイナップルを、沖縄県内で冷凍した
パイナップルです。添加物など一切入っていない、
100%パイナップルです。

こんづちさんちしょく
今月の地産地消

※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