



2024 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/gakkokuyusyokucenter/



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・海そう 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
2	月	ポークカレー 牛乳 ゼリーあえ	ふた肉 しろいんげんまめ	だっしん乳 牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ りんご みかん パイン もも		米 ジャがいも ゼリー	カレールウ	674	21.9
3	火	ごはん 牛乳 ささみなんばん (ノンエッグタルタルソース) おひたし なすのみそしる	とり肉	牛乳	にんじん にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ りんご キャベツ たまねぎ なす えのきたけ		米 てんぷらこ さとう さとう	油 ノンエッグタルタルソース ごま	636	28.3
4	水	コッペパン 牛乳 りんごジャム いわしのトマトに フレンチサラダ ポテトスープ		牛乳				パン りんごジャム		620	25.7
5	木	コッペパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソース マカロニサラダ やさいスープ	ハンバーグ ツナ とうふ	牛乳				パン さとう マカロニ		663	26.6
6	金	ごはん 牛乳 チャアシャンどうふ きりぼしだいこんのちゅうかふうみあえ しそこんぶふりかけ チーズ (幼・小・2 中・3)	ふた肉 だいず あつあげ みそ	牛乳	ねぎ にんじん にんじん	にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり キャベツ		米 さとう でんぶふん さとう	ごま油 ごま	621	22.0
9	月	ごもくピラフ 牛乳 キャベツと肉だんごのスープ かぼちゃサラダ	とり肉 ベーコン 肉だんご	牛乳	にんじん にんじん ねぎ かぼちゃ	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース たまねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり		米 むぎ	サウザンドドレッシング	607	23.1
10	火	ごはん 牛乳 さばのしおやき (すだち) わふうサラダ ひじきのいために	さば	牛乳		すだち キャベツ		米		603	28.6
11	水	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ チョコクリーム	ふた肉 だいず うずらたまご ハム	牛乳	トマト にんじん ピーマン 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 チョコクリーム	コールスロードレッシング	687	28.7
12	木	こがたアップルパン 牛乳 ちくわのいそべあげ (幼・1 小・中・2) ひやしうどん カップかきごおり	ちくわ 油あげ	牛乳 あおのり わかめ	にんじん	りんご ほししいたけ きゅうり もやし		パン てんぷらこ うどん さとう かきごおり	油	685	21.2
13	金	キムチどん 牛乳 えだまめサラダ チキンナゲット (幼・小・2 中・3)	ふた肉 チキンナゲット	牛乳	にんじん にら にんじん	にんにく キムチ たまねぎ はくさい もやし えだまめ キャベツ きゅうり		米 さとう	ごま油 ごまドレッシング	659	26.6
17	火	ごはん 牛乳 さわらのてりやき きゅうりのかおりづけ さといものみそしる じゅうごやゼリー	さわら 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ だいこん		米 さとう でんぶふん さとう さといも じゅうごやゼリー	ごま油	602	26.0
18	水	パインパン 牛乳 タンドリーチキン ブロッコリーのかんきつあえ ラビオリスープ	とり肉 ラビオリ	牛乳 ヨーグルト		ブロッコリー にんじん こまつな		パン さとう	かんきつドレッシング	640	29.1
19	木	まるがたきりこみパン 牛乳 セルフコロッケバーガー (ケチャップ) かみいたやさいのホットスープ	肉だんご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ		パン ふた肉コロッケ	油	645	24.0
20	金	ごはん 牛乳 たまごやき しゃっきりごまあえ ふた肉とごぼうのいために	たまごやき ふた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん いんげん	もやし れんこん ごぼう こんにゃく		米 さとう さとう	ごま	641	25.7
24	火	ごはん 牛乳 さんまのかんろに ゆずかあえ さわにわん まっちゃだいず (中)	さんまのかんろに ふた肉 まっちゃだいず	牛乳		にんじん こまつな にんじん ねぎ		米 さとう		612	23.5
25	水	コッペパン 牛乳 とりのからあげ コーンあえ トマトスープ	とり肉 ウインナー たまご	牛乳		しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン たまねぎ		パン でんぶふん さとう でんぶふん	油	650	33
26	木	こがたスイートパン 牛乳 なすいりミートスパゲティ キャベツのマリネ オレンジ	ふた肉 だいず	牛乳	にんじん トマト にんじん	にんにく なす たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ		パン スパゲティ	油 フレンチドレッシング	600	24.0
27	金	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ パンパンジーサラダ とう乳みそスープ	かぼちゃひき肉フライ とり肉 ベーコン みそ とう乳	牛乳		にんじん にんじん こまつな		米 じゃがいも	油 パンパンジードレッシング	619	22.8
30	月	じょうほくガバオライス 牛乳 (肉みそ) (めだまやき) タイビーエン	とり肉 だいず めだまやき ふた肉 かまぼこ	牛乳	ピーマン パプリカ バジル にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく はくさい たけのこ ほししいたけ		米 さとう	油 ごま油	601	26.4

8/31

野菜の日

8月31日は、「831」の語呂合わせで「野菜の日」となっています。野菜には体の調子を整えるビタミン、そしておなかの調子を整える食物繊維がたっぷりです。大人で1日350g、小学生の子どもなら生野菜で両手に1杯分が1回にとる量の目安です。毎食しっかり食べたいものですね。

徳島県でも、8月25日～31日を「とくしま野菜週間」としています。9月の給食にもトマト・なす・かぼちゃ・とうもろこしなど夏野菜に加え、上板町産のチンゲンサイやしいたけなど野菜をたくさん使っています。野菜には季節ごとに旬があり、料理に取り入れることで季節も感じることができます。暑い季節の水分補給にもなります。苦手な野菜もまずひと口から。野菜をおいしくいただきますよ。

野菜を食べよう

野菜を食べよう

野菜を食べよう

野菜を食べよう

今日の地産地消

☆県産食材 (わかめ・すだち・ゆずかじゅう・ふた肉・鶏肉・れんこん・たけのこ)

☆上板町産 (米・チンゲンサイ・しいたけ・ほししいたけ)

お知らせ

9月11日のポークビーンズには「うずらたまご」が入っています。うずらたまごや白玉、ミニトマト、ぶどうのような丸くてつるつとした食べ物は、思いがけず飲みこんでしまうことがあります。自分の食べやすい大きさにして、普段から何でもよくかんで食べましょう。ご家庭でも、よくかんで食べるようお話しください。

※ 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-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