



2024 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/gakkokuyusokucenter/



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になる	みどり	おもに体の調子を整えるものになる	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	たんぱく質 g
1	火	ごはん 牛乳 いわしのうめに キャベツと油あげのあますあえ きりぼしだいこんのもの	いわしのうめに 油あげ とり肉 さつまあげ	牛乳		きゅうり キャベツ すだちかじゅう きりぼしだいこん たけのこ ほししいたけ	米 さとう さとう	ごま	604	24.6
2	水	あげパン 牛乳 じゃがいものベーコンに イタリアンサラダ	ベーコン とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 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	油 イタリアンドレッシング	674	24.2
3	木	コッペパン 牛乳 ハムステーキ ブロッコリーとコーンのサラダ ふわふわたまごのスープ とう乳パンナコッタ	ハム かにかま たまご	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 パンナコッタ		616	27.7
4	金	じゅーしー 牛乳 肉じゃが もずくあえ 沖縄県産パイン	ふた肉 やきふた ふた肉 さつまあげ ツナ	ひじき 牛乳 もずく	にんじん ねぎ にんじん いんげん	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 米 むぎ さとう じゃがいも さとう さとう		613	27.9
7	月	ごはん 牛乳 ちゅうかどん あげきょうざ(幼・小:2 中:3) きゅうりのかおりづけ	ふた肉 えび いか うずらたまご きょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ	米 さとう でんぶん	油 ごま油	659	28.7
8	火	ごはん 牛乳 さばのごまみそだれ おひたし けんちんじる ぶどうゼリー	さば みそ とうふ 油あげ	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 さとういも ぶどうゼリー	ごま ごま	638	26.3
9	水	こがたこくとうパン 牛乳 わふうスパゲティ やきウインナー(幼・小:1 中:2) えだまめサラダ	ふた肉 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり キャベツ	パン こくとう スパゲティ	ごまドレッシング	666	28.9
10	木	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 ブルーベリージャム	とり肉 ツナ とうふ	牛乳	にんじん にんじん こまつな		パン マーマレード でんぶん さとう	ごま ブルーベリージャム	615	27.8
11	金	むぎごはん 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 だっしふん乳	にんじん にんじん ブロッコリー	にんにく 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 むぎ さつまいも	油 カレールウ わふうドレッシング	645	23.3
15	火	あきのみりごはん 牛乳 こうやとうふのたまごとし ボンずあえ お米のタルト	とり肉 油あげ こうやとうふ とり肉 たまご ちくわ	牛乳 くきわかめ	にんじん にんじん こまつな	こんにゃく しめじ えのきたけ まいたけ えだまめ たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい もやし	米 むぎ さとう さとう お米のタルト		676	29.4
16	水	コッペパン 牛乳 しろみさかなフライ(ノンエッグタルタルソース) ハムサラダ レタススープ	しろみさかなフライ ハム ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん にんじん	キャベツ もやし たまねぎ レタス	パン 油 ノンエッグタルタルソース サウザンドレッシング		662	26.3
17	木	コッペパン 牛乳 とうふとえびのチリソースに はんさんすう スティックチーズ	ふた肉 えび とうふ ハム	牛乳	にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ グリンピース きゅうり キャベツ	パン さとう でんぶん はるさめ さとう	ごま油	672	32.4
18	金	ごはん 牛乳 れんこんとひき肉のあわせあげ チンゲンサイのナムル さつまじる	れんこんとひき肉のあわせあげ かまぼこ とり肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しめじ ごぼう	米 さとう さつまいも	油 ごま油 ごま	624	22.7
21	月	ごはん 牛乳 さばのしょうがに ゆかりあえ だいずいりきんぴらごぼう ごもくチャーハン 牛乳 はるまき ワンタンスープ	さばのしょうがに ふた肉 だいず さつまあげ ふた肉 やきふた はるまき	牛乳	にんじん いんげん にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ	米 さとう 米 むぎ ワンタン パン	ごま ごま油 油	683	29.8
22	火	ごはん 牛乳 さばのしょうがに ゆかりあえ だいずいりきんぴらごぼう ごもくチャーハン 牛乳 はるまき ワンタンスープ	さばのしょうがに ふた肉 だいず さつまあげ ふた肉 やきふた はるまき	牛乳	にんじん いんげん にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ	米 さとう 米 むぎ ワンタン パン	ごま ごま油 油	619	21.4
23	水	シュガーパン 牛乳 とうふナゲット(幼・小:2 中:3) れんこんとえだまめのサラダ キャベツのポトフ	とうふナゲット ウインナー	牛乳	にんじん	れんこん きゅうり コーン えだまめ キャベツ たまねぎ しめじ グリンピース	パン じゃがいも	ごまドレッシング	667	22.4
24	木	こがたコッペパン 牛乳 やきビーフン ブロッコリーサラダ カリホクシュガーポテト	ふた肉 いか えび ハム	牛乳	にんじん ねぎ にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ もやし コーン	パン ビーフン	ごま油 ちゅうかドレッシング 油	650	27.4
25	金	ふたすきどん 牛乳 チーズちくわ(幼・小:2 中:3) すだちあえ	ふた肉 チーズちくわ	牛乳 わかめ しらすぼし	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ こんにゃく キャベツ きゅうり すだちかじゅう	米 さとう ふ さとう		612	26.5
28	月	ごはん 牛乳 とり肉のすだちふうみ おかかあえ たまねぎのみそじる	とり肉 かつおぶし とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	すだちかじゅう はくさい たまねぎ だいこん	米 でんぶん さとう さとう ふ	油	633	28.2
29	火	ごはん 牛乳 さんまのおかか ちくさあえ ふしめんじる しそひじき	さんま 油あげ なると	牛乳 わかめ ひじき	こまつな にんじん にんじん ねぎ	こんにゃく キャベツ たまねぎ ほししいたけ	米 さとう ふしめん		618	22.2
30	水	キャラメルパン 牛乳 ふた肉のケチャップに コーンサラダ	ふた肉	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 キャベツ きゅうり コーン	パン キャラメル じゃがいも さとう	コーンクリーミードレッシング	645	24.5
31	木	コッペパン 牛乳 チキンのかおりやき(幼・小:2 中:3) ゴールスローサラダ パンキンポタージュ	チキンのかおりやき とり肉 しろいんげんまめ	牛乳	にんじん にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン ゴールスロートレッシング パンキンポタージュ		610	25.5

10月6日は「ゆかりのまち提携」の日

明治時代に、上板町出身の中川虎之助さんが、沖縄県の石垣島でサトウキビ畑を開墾したことにつながり、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。

上板町 石垣市

ゆかりのまち提携の記念日にちなんで、10月4日に沖縄県の料理を取り入れています。

○じゅーしー … 沖縄県の郷土領津のひとつで、「沖縄風炊き込みごはん」です。

肉とひじきやにんじんなどの野菜が入っています。

○もずくあえ … もずくは海藻の一種で、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 … 沖縄県でと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。

サトウキビがつかない石垣市(沖縄)とのゆかりのまち。自分たちの町のことも、沖縄県石垣市のことも、食べ物を通して興味をもつ機会にしたいですね。

今日の地産地消

☆県産食材

牛乳・わかめ・すだち・れんこん・たけのこ・しらすぼし

☆上板町産 米・チンゲンサイ・しいたけ・ほししいたけ