



2024 年

11 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 (小学生 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	金	ゆかりごはん 牛乳 じゃがいもとあつあげのそぼろに えいようまんてん！サラダ	とり肉 だいず あつあげ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく コーン キャベツ きゅうり		米 じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ		645	23.3
5	火	ごはん 牛乳 あじフライ (バックソース) れんこんとえだまめのしゃきしゃきあえ よしのじる	あじフライ とり肉 油あげ かまぼこ	牛乳		きゅうり れんこん えだまめ だいこん こんにゃく		米 さとう	油		645	25.5
6	水	チョコチップパン 牛乳 ミートソース入りオムレツ スパゲティサラダ はくさいととうふのスープ	オムレツ ハム ツナ とうふ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい ほししいたけ		パン チョコチップ スパゲティ	ノンエッグマヨネーズ		630	22.8
7	木	コッペパン 牛乳 ハンバーグのきのこソース ブロッコリーのかんきつあえ さつまいも入りミネストローネ	ハンバーグ ぶた肉	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん パセリ	しめじ しいたけ えのきたけ にんにく たまねぎ		パン さとう	かんきつドレッシング		663	28.3
8	金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい (幼・小:2 中:3) はるさめのすのもの	ぶた肉 だいず とうふ みそ えびしゅうまい かにかま	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	しろねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり キャベツ		米 さとう でんぶん			688	26.5
11	月	ごはん 牛乳 さばのみぞれに ゆずかあえ ふのすましじる チョコプリン	さばのみぞれに 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ ゆずかしゅう たまねぎ だいこん えのきたけ		米 さとう ふ チョコプリン			616	22.6
12	火	いもころごはん 牛乳 おでんふうにももの かいそうサラダ	とり肉 あつあげ ちくわ うずらたまご	しらすぼし 牛乳 かいそうミックス	にんじん	しょうが だいこん こんにゃく きゅうり もやし		米 むぎ さつまいも さとう	油 ごま わふうドレッシング		678	26.9
13	水	スイートパン 牛乳 肉だんご (幼・小:1 中:2) ちゅうかサラダ きのこのコンソメスープ	肉だんご いか ベーコン	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ		パン	ナムルドレッシング		602	23.4
14	木	こがたコッペパン 牛乳 カレーうどん ごぼうサラダ かたぬきチーズ	ぶた肉 かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ にんじん	にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ ごぼう きゅうり		パン うどん さとう	カレールウ ごまドレッシング		669	25.2
15	金	ごはん 牛乳 だいずとちりめんのあげに しょうがずあえ うまに	大豆 とり肉 がんもどき	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな にんじん いんげん	しょうが もやし しょうが しょうが たまねぎ たけのこ こんにゃく		米 でんぶん さとう さとう じゃがいも さとう	油 ごま		651	28.0
18	月	なるとわかめごはん 牛乳 ぶた肉とこんにゃくのみそに しらす入りごまあえ みかんゼリー	ぶた肉 ちくわ みそ	わかめ 牛乳 しらすぼし	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 キャベツ		米 さとう さとう みかんゼリー	ごま		654	22.8
19	火	ごはん 牛乳 牛すきどん かぶらのサラダ 毎月19日は食育の日	牛肉 とり肉	牛乳	にんじん ねぎ かぶのは	しょうが たまねぎ えのきたけ こんにゃく かぶ		米 ふ さとう	ごまドレッシング		650	23.7
20	水	アップルポテトパン 牛乳 てりやきチキン わかめサラダ かみいたやさいのホットスープ	とり肉 肉だんご	牛乳 わかめ		りんご キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しいたけ		パン さつまいも さとう でんぶん			630	28.4
21	木	コッペパン 牛乳 なるときんときアンサンブルエッグ ポイルブロッコリー ケチャップ だいこんスープ ヨーグルト	なるときんときアンサンブルエッグ ハム ウインナー とうふ	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しいたけ		パン			600	26.9
22	金	ごはん 牛乳 ぼうぜフライ すだちかおるキャロットラペ さわにわん	ぼうぜフライ ツナ ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ にんじん ねぎ	すだちかしゅう だいこん えのきたけ ごぼう たけのこ		米 さとう	油		609	22.4
25	月	ごはん 牛乳 さわらのやさいあんかけ ひじきのいために さかなふりかけ	さわら とり肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく		米 さとう でんぶん じゃがいも さとう	ごま		600	28.0
26	火	ハヤシライス 牛乳 かきじいのフルーツミックス	ぶた肉 しろいんげんまめ	だっしふん乳 牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ かき みかん パイン もも 		米 ゼリー パン	ハヤシルウ		654	21.2
27	水	コッペパン 牛乳 ポテトとお米のささみカツ グリーンサラダ こんさいスープ ミニフィッシュ	ポテトとお米のささみカツ ぶた肉	牛乳 こざかな	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん れんこん		さつまいも	油 コーンクリームドレッシング		650	29.9
28	木	こがたコッペパン 牛乳 スープスパゲティ コーンサラダ チキンナゲット (幼・小:2 中:3)	ベーコン とり肉 チキンナゲット	牛乳 牛乳 だっしふん乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン		パン スパゲティ	ポターージュ ゆずかつおドレッシング		646	29.6
29	金	ごはん 牛乳 とり肉のねぎソースあえ うましおキャベツ まめめみそしる	とり肉 とうふ 油あげ みそ とう乳	牛乳	ねぎ にんじん にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ		米 でんぶん さとう	油 しおちゅうかドレッシング		657	29.6

いただきます「ごちそうさま」の意味を知ろう！



「いただきます」
「ごちそうさま」

今日の地産地消

☆県産食材
牛乳・わかめ・しらすぼし・すだち・とり肉・牛肉・れんこん・たけのこ・ゆず
☆上板町産 米・豚肉・しいたけ・ほししいたけ・チンゲンサイ・かぶ・柿・ブロッコリー
今日は、JA徳島県のご協力により、上板町産のかぶやブロッコリー、柿を取り入れる予定です。

11月24日は
和食の日

世界の和食を知ろう！

食材そのものの味を大切に、
だしのうま味を上手に使う

自然の尊重
食事の場で自然の美しさを表現、
季節感も大切にする

ご飯を中心に、動物性脂肪をあまり使わないヘルシーな食事

年中行事との密接なかわり、家族や地域の絆を強める

※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