



2025 年

1 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		
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
8	水	こがたなるときんときパン 牛乳 スパゲティミートソース フレンチサラダ みかん	ふた肉 だいず ハム	牛乳	にんじん ビーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ コーン みかん	パン さつまいも スパゲティ	フレンチドレッシング	622	24.6
9	木	アップルパン 牛乳 ふゆやさいのシチュー イタリアンサラダ	とり肉 しろいんげんまめ	牛乳 牛乳	にんじん ブロッコリー	りんご カリフラワー はくさい かぶ きゅうり キャベツ コーン	パン	ポターージュ ベシャメルソース イタリアンドレッシング	607	23.4
10	金	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき こうはくなます トックのおそうじ	ぶりのてりやき 油あげ かまぼこ 油あげ みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	だいこん すだち果汁 はくさい	米 さとう トック		667	24.4
14	火	ごはん 牛乳 ★あじフライ (ソース) ちゅうかサラダ こまつなのみそしる	あじフライ いか とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	米	油 ちゅうかドレッシング	610	24.1
15	水	コッペパン 牛乳 オムレツ (パックケチャップ) ★ささみとやさいのサラダ ★わかめスープ チョコクリーム	オムレツ とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	パン チョコクリーム	ごまドレッシング	622	23.5
16	木	こがたコッペパン 牛乳 やきうどん ★あげぎょうざ (幼・小:2 中:3) りんご	ふた肉 さつまあげ ぎょうざ	牛乳 あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし りんご	パン うどん	油	640	24.7
17	金	ほうれんそうまんてんカレー 牛乳 さつまいもサラダ	ふた肉 しろいんげんまめ ツナ	ヨーグルト 牛乳	ほうれんそう ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ しめじ りんご	米 さつまいも	カレールウ ノンエッグマヨネーズ	715	24.2
20	月	いかめし 牛乳 ささみなんばん (ノンエッグタルタルソース) すましじる	いか 油あげ とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	しょうが ごぼう えだまめ ほししいたけ たまねぎ りんご たまねぎ だいこん えのきたけ	米 むぎ さとう てんぷらこ さとう	油 ノンエッグタルタルソース	601	32.7
21	火	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろに ごもくあつやきたまご キャベツのおかかあえ	とり肉 だいず あつあげ たまごやき かつおぶし	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく グリンピース	米 じゃがいも さとう		640	26.4
22	水	シュガーパン 牛乳 ハムステーキ やさいサラダ ラビオリスープ	ハム ラビオリ	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 しめじ	パン さとう		618	25.6
23	木	コッペパン 牛乳 ★ハンバーグのデミグラスソース ★ブロッコリーのかんきつあえ はくさいととうふのスープ ★お米のタルト	ハンバーグ とうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ	パン さとう	かんきつドレッシング	728	26.5
24	金	ごはん 牛乳 さわらのすだちふうみ Ca5サラダ きりぼしだいこんのもの	さわら ちくわ とり肉 さつまあげ	牛乳 しおこんぶ	こまつな にんじん いんげん	すだちかじゅう もやし きりぼしだいこん たけのこ ほししいたけ	米 さとう でんぷん	ごま油 ごま	618	28.8
27	月	ごはん 牛乳 ★とりのからあげ ならえ ★ふしめんじる	とり肉 油あげ なると 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく こんにゃく ほししいたけ れんこん だいこん ゆずかじゅう えのきたけ たまねぎ	米 でんぷん さとう ふしめん	油 ごま	666	28.5
28	火	えびピラフ 牛乳 ★チンゲンサイのミルクスープ れんこんとえだまめのサラダ 西表島の黒糖 (個包装)	えび とり肉 しろいんげんまめ	牛乳 牛乳 だっしふん乳	にんじん パセリ にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ コーン たまねぎ しめじ れんこん コーン きゅうり えだまめ	米 むぎ	ポターージュ ベシャメルソース ごまドレッシング	623	27.2
29	水	★わさんぼんあげパン 牛乳 ふた肉のケチャップに コールスローサラダ	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 さとう じゃがいも さとう	油 コールスロドレッシング	682	25.4
30	木	コッペパン 牛乳 とり肉のハーブやき 花やさいサラダ ★ふわふわたまごのスープ みかんジャム	とり肉 かにかま たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	カリフラワー キャベツ たまねぎ えのきたけ	パン でんぷん みかんジャム	コーンクリームドレッシング	616	29.0
31	金	ごはん 牛乳 ★さばのみそに おひたし きんぴらごぼう	さばのみそに とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん いんげん	はくさい ごぼう こんにゃく	米 さとう さとう		654	26.8

新年あけましておめでとうございます。

2025年もしっかり食べて健康に過ごしたいですね。今年もよろしくお願いします。
1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。徳島県の郷土料理 (ならえ・ふしめん汁) や、上板町の旬の地場産物など取り入れます。おいしく食べてほしい気持ち
はもちろんですが、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいです。

こんげつ ちさん ちしょう
今日の地産地消

★徳島県産 わかめ・すだち・ゆず・さつまいも・
たけのこ・れんこん・とり肉・ふしめん

★上板町産 米・チンゲンサイ・しいたけ・ほししいたけ・
かぶ・ブロッコリー・カリフラワー・和三盆糖・ぶた肉

今日はJA徳島県のご協力により、かぶ・ブロッコリー・
カリフラワーを 取り入れる予定です。

発表! 中学3年生による、中学3年生のための「卒業までにもう一度食べたい給食」
中学3年生に聞いたリクエストメニューのアンケート結果が出ました。
3学期の献立に取り入れますのでお楽しみに!

しゅしょくぶもん
主食部門

1位 阿波ギューまぜごはん
2位 あげパン
3位 徳島ラーメン
和三盆あげパン

しゅさいぶもん
主菜部門

1位 とり肉のねぎソースあえ
2位 からあげ
3位 かぼちゃひき肉フライ

ぶもん
デザート部門

1位 お米のタルト
2位 フルーツポンチ
3位 クレープ
青りんごゼリー

ふくさいぶもん
副菜部門

1位 ぶたじる
2位 ミネストローネ
3位 ふしめんじる
チンゲンサイのミルクスープ

※ 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。
※ 献立表に付いている★は中学3年生からのリクエスト献立です。
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