



2026 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



上板町Instagram

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
1	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 かぼちゃのみそしる カップかきごおり	とり肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな かぼちゃ ねぎ	たまねぎ りんご キャベツ たまねぎ しめじ	米 でんぶん さとう さとう	油 ノンエッグタルタルソース ごま	677	28.4
2	水	ナン 牛乳 キーマカレー ほしがたポテト わかめサラダ 豆乳レモンマフィン	ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	かき ナン ポテト とう乳レモンマフィン	油	668	27.8
3	木	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 きのこのコンソメスープ	いわしのトマトに ハム ベーコン	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ	パン	フレンチドレッシング	607	25.6
4	金	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 こくとうビーンズ（中）	とり肉 だいた めだまやき ぶた肉 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 はるさめ こくとうビーンズ	油 ごま油	601	26.4
7	月	ぶたキムチチャーハン 牛乳 ナムル にらたまスープ	ぶた肉 かまぼこ とうふ ベーコン たまご	牛乳	ねぎ ほうれんそう にんじん にら	にんにく キムチ はくさい たまねぎ もやし しょうが たまねぎ もやし	米 むぎ さとう さとう でんぶん	ごま油 ごま油	588	26.8
8	火	ごはん 牛乳 たちうおフライ きゅうりのしおこんぶあえ ぐだくさんみそ汁	たちうおフライ かにかま とうふ 油あげ みそ	牛乳 しおこんぶ	にんじん ねぎ	きゅうり コーン たまねぎ だいこん しめじ	米 じゃがいも	油 ごま油	624	21.9
9	水	食パン 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	ぶた肉 だいた	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
10	木	コッペパン 牛乳 とりのからあげ れんこんとえだまめのサラダ トマトスープ	とり肉 ウインナー たまご	牛乳	にんじん トマト チンゲンサイ	しょうが にんにく れんこん きゅうり コーン えだまめ たまねぎ	パン でんぶん	油 ごまドレッシング	696	33.5
11	金	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかに きりぼしだいこんのちゅうかふうみあえ ぶどうゼリー	とうふ ぶた肉 えび	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 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 でんぶん さとう ぶどうゼリー	ごま油 ごま	643	26.1
14	月	ごはん 牛乳 やき肉ふういため 肉しゅうまい（2こ） きゅうりのかおりづけ	ぶた肉 みそ 肉しゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく しょうが りんご	米 さとう		643	25.3
15	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 とり肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー にんじん いんげん	すだち キャベツ ごぼう たけのこ こんにゃく	米 さとう	わふうドレッシング	603	28.6
16	水	食パン 牛乳 セルフコロッケサンド（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 ぶた肉コロッケ	油	645	24
17	木	コッペパン 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	チーズ 牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん こまつな		パン	かんきつドレッシング	675	33.4
18	金	ごはん 牛乳 れんこんはさみあげ ごますあえ なすのみそしる	れんこんはさみあげ あつあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ すだち果汁 たまねぎ なす えのきたけ	米 さとう	油 ごま	597	19.3
24	木	こがたコッペパン 牛乳 やきビーフン チキンナゲット（幼・小：2 中：3） コーンサラダ	ぶた肉 いか えび チキンナゲット	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ もやし えだまめ きゅうり コーン	パン こくとう ビーフン	ごま油 ごまドレッシング	642	30.7
25	金	ぶたすきどん 牛乳 ゆずかあえ きびなごフライ（幼・小：2 中：3） お月見ゼリー	ぶた肉 きびなごフライ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ こんにゃく キャベツ ゆずかじゅう	米 さとう ふ さとう	油	668	25.8
28	月	こもくピラフ 牛乳 チンゲンサイのミルクスープ かぼちゃサラダ	とり肉 ベーコン とり肉 しろいんげんまめ	牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく たまねぎ えだまめ たまねぎ しめじ きゅうり	米 むぎ お月見ゼリー	ポターージュ ベシャメルソース サウザンドドレッシング	661	26.3
29	火	ごはん 牛乳 さんまかぼすレモンに しそひじきあえ さわにわん	さんま ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ だいこん えのきたけ ごぼう たけのこ	米	ごま	639	24.2
30	水	食パン 牛乳 チキンビーンズ ツナサラダ	とり肉 だいた うずらたまご ツナ	牛乳	トマト にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しめじ コーン きゅうり	パン さつまいも じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	662	30.4

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。徳島県でも、8月31日～9月
5日を「とくしま野菜週間」としています。
期間中の給食にも、なす・かぼちゃ・ピー
マン・きゅうりなど夏野菜をたくさん取り
入れています。野菜は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。目指せ/1日350g/野菜をおいしく
たいただきましょう。

毎月19日は
食育の日

今日プラス1皿の野菜!
～野菜で健康生活!～

☆徳島県産 (わかめ・すだち・たけのこ・ゆずかじゅう・
れんこん・とり肉・ぶた肉)
☆上板町産 (米・チンゲンサイ・しいたけ・なす)
※ なすは上板の農家さんから届く予定。

※ 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、徳島県産の小麦粉が10%含まれています。

ご家庭での災害食

9月1日は「防災の日」で
す。災害はいつ起こるかわ
かりません。今、家庭で使う食料品や、生活必需品を日頃から少し
多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」
などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の
考え方が広く提唱されています。ただし、「食料品については
賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。」
災害時の調理法は、キャンプでの料理に
も通じるところがあります。非常時の設定
で、洗い物も少なく済む方法にすれば、
水の節約やごみの削減にも役立ちます。

災害時という設定で
調理にも挑戦!

給食センターでも、長期保存のカレー
やふりかけ、缶詰など備蓄しています。

災害に備えよう!

ローリング
ストック法

備えあれば憂いなし! 食品は最低3日分、
できれば1週間分くらいの備蓄を!

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