



2026 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



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	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
1	木	コッペパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソース れんこんとハムのサラダ キャベツのコンソメスープ	ハンバーグ ハム ベーコン とうふ	牛乳		れんこん きゅうり えだまめ たまねぎ キャベツ	パン さとう	わふうドレッシング	674	27.4
2	金	ごはん 牛乳 あきあきカレー フルーツのゼリーあえ	ふた肉 しろいんげんまめ	牛乳 だっしふん乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ なす しめじ えだまめ りんご みかん パイン もも	米 さつまいも ゼリー	油 カレールウ	679	20.8
5	月	キムチどん 牛乳 ちゅうかサラダ とうふナゲット(幼・小:2 中:3)	ふた肉 いか とうふナゲット	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 キャベツ きゅうり	米 さとう	ごま油 ナムルドレッシング	629	24.7
6	火	じゅーしー 牛乳 ハムステーキ にんじんシリシリ れいとうパイ もずくスープ	ふた肉 やきふた ハム ツナ とうふ	ひじき 牛乳	にんじん ねぎ にんじん	しょうが ほししいたけ パイ たまねぎ えのきたけ	米 むぎ さとう さとう	ごま	595	27.2
7	水	食パン 牛乳 ミートソース入りオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ キャベツのポトフ ブルーベリージャム	オムレツ ハム ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	コーン キャベツ たまねぎ しめじ	パン じゃがいも ブルーベリージャム	かんきつドレッシング	613	23.2
8	木	こがたコッペパン 牛乳 ごもくうどん ちくわのいそべあげ(幼・小:1 中:2)	とり肉 油あげ ちくわ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ りんご	パン うどん てんぷらこ	油	636	24.6
9	金	ごはん 牛乳 さばのしょうがに れんこんのうめあえ だいず入りきんぴらごぼう	さばのしょうがに ふた肉 だいず さつまあげ	牛乳	ゆかり にんじん いんげん	れんこん ごぼう こんにゃく	米 さとう	ごま	674	28.1
13	火	ごはん 牛乳 はっほうさい えびしゅうまい(幼・小:2 中:3) きゅうりのかおりづけ	ふた肉 うずらたまご えびしゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ きゅうり	米 さとう でんぶん さとう	ごま油	642	26.0
14	水	食パン 牛乳 てりやきチキン ブロッコリーサラダ きのこスープ メープルジャム	とり肉 ハム とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー にんじん	コーン たまねぎ えのきたけ しめじ	パン さとう でんぶん メープルジャム	ちゅうかドレッシング	602	28.3
15	木	ピタパン 牛乳 だいずのトマトに ポイルキャベツ ハムカツ ミニフィッシュ(中)	ふた肉 だいず ハムカツ	牛乳 こざかな 牛乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ		油	632	28.0
16	金	ごはん 牛乳 さけチーズフライ チンゲンサイのナムル さつまじる とうにゅうパンナコッタ	さけチーズフライ かまぼこ とり肉 みそ		チンゲンサイ にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ ごぼう	米 さとう さつまいも パンナコッタ	油 ごま油 ごま	655	25.1
19	月	こもくチャーハン 牛乳 はるまき ワンタンスープ チーズ(幼・小:2 中:3)	ふた肉 やきふた はるまき	牛乳 わかめ チーズ 牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ たまねぎ えのきたけ	米 むぎ ワンタン	ごま油 油	652	22.1
20	火	ごはん 牛乳 あつあげのカレーそばろに きりぼしだいこんのサラダ	ふた肉 だいず あつあげ かにかま	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ コーン グリンピース きりぼしだいこん キャベツ	米 じゃがいも	ちゅうかドレッシング	633	22.6
21	水	食パン 牛乳 とり肉のすだちふうみ グリーンサラダ マカロニスープ	とり肉 ベーコン	牛乳		すだちかじゅう きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	パン でんぶん さとう マカロニ	油 コーンクリーミードレッシング	681	31.6
22	木	こがたコッペパン 牛乳 わふうスパゲティ やきウインナー(幼・小:1 中:2) だいこんサラダ	ふた肉 ベーコン ウインナー ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しめじ だいこん	パン スパゲティ		601	28.4
23	金	ごはん 牛乳 さわらのフライ おかあえ ごもくめ バックソース	さわらフライ かつおぶし とり肉 だいず 油あげ さつまあげ	牛乳	にんじん にんじん いんげん	キャベツ きゅうり しょうが こんにゃく たけのこ ごぼう	米 さとう さとう	油	668	30.1
26	月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ あげきょうざ(幼・小:2 中:3) はるさめのすのもの	ふた肉 だいず とうふ みそ きょうざ 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 はるさめ さとう	油 ごま油 ごま	725	25.5
27	火	ごはん 牛乳 さんまのおかかに ちくさあえ ふしめんじり さかなふりかけ まっちゃだいず(中)	さんま 油あげ なると まっちゃだいず	牛乳 わかめ	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 しいたけ	さとう ふしめん	ごま	608	22.2
28	水	食パン 牛乳 チキンのかおりやき(幼・小:2 中:3) フレンチサラダ パンプキンポタージュ	チキンのかおりやき ハム とり肉 しろいんげんまめ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん かぼちゃ パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ	パン フレンチドレッシング パンプキンポタージュ		609	27.2
29	木	コッペパン 牛乳 ふた肉のケチャップに イタリアンサラダ くるまめきなこクリーム	とり肉		トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	イタリアンドレッシング	618	26.5
30	金	いもころごはん 牛乳 とり肉とだいこんのみそに キャベツと油あげのあますあえ	とり肉 うずらたまご みそ 油あげ	しらすぼし 牛乳	にんじん ねぎ	しょうが こんにゃく たけのこ だいこん キャベツ きゅうり すだちかじゅう	米 むぎ さつまいも さとう さとう	油 ごま ごま	633	24.4

食べ物の もったいない を減らそう!

国では、10月を「食品ロス削減月間」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本の食料自給率は37%(カロリーベース)と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン(推計値)もの食品ロスが発生しています。わたしたち一人一人にできることを、あらためて考えて、行動することが必要です。

※ 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。

10月6日は「ゆかりのまち提携」の日

上板町と沖縄県石垣市は「ゆかりのまち提携」を結んでいます。
ゆかりのまち提携の記念日10月6日の給食には沖縄らしい食材を取り入れています。
○じゅーしー … 沖縄県の郷土料理の1つで、「沖縄風炊き込みごはん」です。
○にんじんシリシリ … 沖縄県の郷土料理の1つ。シリシリは沖縄の方言です。
○もずくスープ … 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。
○冷凍パイナップル … パイナップルは沖縄を代表するフルーツです。
明治時代に始まり、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。

今月の地産地消

☆徳島県産…
牛乳・わかめ・すだち・れんこん・たけのこ・さつまいも
☆上板町産…
米・なす・チンゲンサイ・しいたけ
お米は10月から新米の予定です。上板町産のアキサカリです。おいしく大切にいただきます。

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