



5月の予定献立表



令和4年度

上市町立上市中学校

日	曜日	主食	牛乳	副食		使用する食品名					
				献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月	発芽玄米ごはん	○	ビビンバ わかめスープ 柏もち	牛肉 味噌 卵 小豆	牛乳 わかめ	人参 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 もやし しめじ 筍 ねぎ	発芽玄米ごはん 砂糖 米粉 でんぷん	サラダ油 ごま	
3	火	憲法記念日									
4	水	みどりの日									
5	木	子どもの日									
6	金	揚げパン	○	卵ロール コーンサラダ 野菜スープ 味付け小魚	きな粉 卵 ベーコン	牛乳 小魚	人参 アスパラガス	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 白菜	コッペパン 砂糖 でんぷん	米油 オリーブ油	
9	月	ごはん	○	えびシューマイ カレーナムル 回鍋肉 オレンジ	えび たら 豚肉 赤味噌	牛乳	アノノワ 人参 ヒーミン	玉ねぎ もやし きゅうり 筍 にんにく キャベツ オレンジ	ごはん 小麦粉 でんぷん 砂糖	ごま油 サラダ油	
10	火	ごはん	○	さんまのマーマレード煮 アーモンドあえ 大豆の磯煮	さんま 厚揚げ 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	小松菜 人参 さやいんげん	オレンジ もやし	ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも	アーモンド サラダ油	
11	水	ごはん	○	揚げ魚のレモン味 ビーフンソテー けんちん汁	ホキ 豚肉 木綿豆腐	牛乳	人参 ピーマン	レモン もやし キャベツ ねぎ 大根 ごぼう 干しいたけ	ごはん でんぷん 砂糖 ビーフン こんにやく	米油 サラダ油 ごま油	
12	木	ごはん	○	千草焼き のり塩あえ 厚揚げの中華煮込み	卵 赤みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 のり	人参	ねぎ きゅうり もやし 筍 大根 干しいたけ	ごはん 砂糖 でんぷん	ごま油 サラダ油	
13	金	りんごパン	○	わかさぎフリッター ペンネアマトリチャーナ 春野菜のポトフ ヨーグルト	わかさぎ あおさ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ コーンソル	トマト 人参	りんご 玉ねぎ キャベツ	コッペパン 小麦粉 米粉 でんぷん 砂糖 ペンネ じゃがいも	米油 オリーブ油	
16	月	ごはん	○	とんかつの甘辛煮 ごまびたし きのこ汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	チンゲン菜 人参	キャベツ きゅうり しいたけ ねぎ 大根 しめじ えのきたけ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 ごま	
17	火	ツナひじき チャーハン	○	ぎょうざ 豆の中華サラダ 春雨スープ	まぐろフレーク 豚肉 白いんげん豆 ベーコン 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 なら 小松菜	ねぎ とうもろこし 玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 干しいたけ	ごはん 小麦粉 でんぷん 砂糖 はるさめ	サラダ油 ごま油	
18	水	ごはん	○	いわしのしょうが煮 ゆかり漬け 炒り豆腐 河内晩柑	いわし 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	チンゲン菜 人参	しょうが 干しいたけ 大根 きゅうり しそ 枝豆 ごぼう れんこん 河内晩柑	ごはん みずあめ こんにやく 砂糖	ごま油	
19	木	ごはん	○	鶏肉とレバーのケチャップがらめ 磯あえ 五目みそ汁 チーズ	豚レバー 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり チーズ	チンゲン菜 人参	しょうが キャベツ もやし ねぎ 大根 玉ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油 アーモンド	
20	金	ごはん	○	だし巻き卵 酢みそあえ 塩こうじ肉じゃが 納豆	卵 味噌 豚肉 納豆	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ごはん 水あめ 砂糖 でんぷん こんにやく じゃがいも	サラダ油	
23	月	ごはん	○	あじの照り焼き のりチーズポテト ミニトマト 沢煮椀	あじ 豚肉 うす揚げ	牛乳 チーズ 青のり	ミニトマト 人参	えのきたけ 大根 干しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも		
24	火	減量ごはん	○	白えびのから揚げ 切り干し大根のカレー炒め きつねうどん	白えび ベーコン 豚肉 うす揚げ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ もやし 切干大根 干しいたけ ねぎ	ごはん でんぷん うどん	米油 サラダ油	
25	水	ごはん	○	さばのごまみりん焼き コーンあえ 炊き合わせ パナナ	さば 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	キャベツ とうもろこし 大根 筍 パナナ	ごはん 砂糖 でんぷん こんにやく じゃがいも	ごま	
26	木	ごはん	○	小魚と大豆のピーナッツがらめ レモンあえ 親子煮	大豆 小魚 卵 鶏肉 高野豆腐	牛乳	人参	キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん でんぷん 砂糖 こんにやく じゃがいも	米油 ピーナッツ	
27	金	米粉パン	○	ポークチャップ こんにやくサラダ 春キャベツのクリーム煮	豚肉 鶏肉 ほたて	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 バター 生クリーム	ピーマン 人参	玉ねぎ しめじ きゅうり ブロッコリー キャベツ とうもろこし	米粉パン 砂糖 こんにやく じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ごま油	
30	月	ごはん	○	小籠包 バンサンスー えびと豆腐のうま煮	豚肉 えび 豆腐	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ 筍 干しいたけ きゅうり にんにく しょうが ねぎ	ごはん はるさめ でんぷん 砂糖 小麦粉	ごま油 サラダ油	
31	火	ごはん	○	魚の磯辺揚げ ごまあえ 豚汁 甘夏みかん	ホキ 味噌 豚肉 厚揚げ	牛乳 青のり	小松菜 人参	甘夏みかん もやし しょうが 大根 白菜 ねぎ	ごはん 小麦粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	

※食材などの都合により、献立を変更する場合があります。



26日・27日・・・たまねぎ



キャベツ チンゲン菜 ニラ 新じゃがいも
ごぼう

