



9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	
1	木	ごはん	○	ハヤシライス イタリアンサラダ ゆで卵 冷凍りんご	卵 白いんげん豆 牛肉	牛乳 チーズ	赤パプリカ にんじん	レモン きゅうり 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが しめじ	りんご ごはん	砂糖 じゃがいも ハヤシルウ	オリーブ油 サラダ油
2	金	ロールパン	○	焼きそば フルーツポンチ ウインナー アーモンド小魚	豚肉 豆乳 ウインナー	牛乳 青のり 寒天 かたくちいわ	にんじん ピーマン	りんご ぶどう 桃 みかん パナップル 黄桃 ナタデココ しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ	ロールパン 砂糖	サラダ油 アーモンド サラダ油	
5	月	お月見献立 ごはん	○	あじのしょうが焼き ごまあえ 鶏五目汁 お月見デザート	あじ 小豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ きゅうり 大根 白菜 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖	水あめ	ごま
6	火	ごはん	○	揚げ魚のレモン味 黒豆サラダ スタミナアップ豚汁	ホキ 黒豆 みそ 豚肉 うす揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん	レモン キャベツ きゅうり 大根 ごぼう にんにく ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖	米油 マヨネーズ	
7	水	ごはん	○	だし巻き卵 すみそあえ 肉じゃが 巨峰	卵 みそ 牛肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 巨峰	ごはん 水あめ でんぶん 砂糖	サラダ油	
8	木	チャーハン	○	わかさぎフリッター ナムル もずく中華スープ	豚肉 わかさぎ 沖あみ ベーコン	牛乳 あおさ もずく	ピーマン にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり たけのこ 白菜 しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 米粉 でんぶん	サラダ油 ごま油 米油 ごま	
9	金	振替休業日									
12	月	発芽玄米 ごはん	○	ねぎ塩豚丼 はりはり漬け かきたま汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが にんにく レモン もやし 切干大根 えのきたけ ねぎ	発芽玄米ごはん 砂糖 でんぶん	ごま油 ごま	
13	火	わかめごはん	○	ほっけの塩焼き レモンあえ 冬瓜汁 梨	ほっけ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	梨 キャベツ きゅうり レモン 冬瓜 白菜 ししいたけ ねぎ	ごはん 砂糖	ごま	
14	水	ごはん	○	えびシューマイ 茎わかめの中華あえ マーボーなす	えび 赤みそ 茎わかめ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ なす	ごはん パン粉 でんぶん 小麦粉 水あめ 砂糖	米油 ごま油 サラダ油	
15	木	ごはん	○	さばのかば焼き 酢の物 炊き合わせ	さば 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	キャベツ きゅうり 大根 たけのこ	ごはん でんぶん 砂糖	米油	
16	金	背割れ コッペパン	○	チリコンカン ナッツサラダ コーンスープ ヨーグルト	豚肉 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	赤パプリカ にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ	コッペパン でんぶん 砂糖	オリーブオイル アーモンド カシューナッツ	
20	火	ごはん	○	さくらますのピーンズ揚げ のりチーズポテト ミニトマト 具だくさんみそ汁	さくらます 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 チーズ 青のり	にんじん	ミニトマト 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ	ごはん 小麦粉 でんぶん じゃがいも	米油	
21	水	ごはん	○	小籠包 パンサンスー 巨峰 えびと豆腐のうま煮	豚肉 えび 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく きゅうり ねぎ 巨峰	ごはん 春雨 でんぶん 砂糖 小麦粉	ごま油 サラダ油	
22	木	ごはん	○	小魚と大豆のアーモンドがらめ ひじきあえ 親子煮	大豆 かたくちいわし 卵 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ しめじ	ごはん でんぶん 砂糖	米油 アーモンド	
26	月	ごはん	○	チヂミ きゅうりののり塩あえ ブルコギ チーズ	おから 牛肉	牛乳 のり チーズ	にんじん	きゅうり もやし なら えのきたけ ねぎ にんにく 玉ねぎ 白菜	ごはん じゃがいも 砂糖 でんぶん 米粉	米油 サラダ油 ごま油	
27	火	ごはん	○	さんまの土佐煮 ごま酢あえ 高野豆腐の含め煮	さんま かつお節 高野豆腐	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 大根	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま	
28	水	ごはん	○	鶏肉とレバーのケチャップがらめ こんぶあえ 冷凍みかん ワンタンスープ	鶏肉 レバー ベーコン	牛乳 こんぶ	ピーマン にんじん	しょうが みかん チンゲンサイ もやし キャベツ 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん じゃがいも ワンタン	米油 アーモンド ごま	
29	木	梅ごはん	○	厚焼き卵 切り干し大根のソース炒め さつま汁	卵 みそ ベーコン 豚肉 うす揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	梅 しそ 玉ねぎ キャベツ 切干大根 しいたけ ねぎ しょうが	ごはん 砂糖 でんぶん さつまいも こんにゃく	サラダ油	
30	金	減量ごはん	○	さばの塩焼き まめまめサラダ カレーうどん	さば 大豆 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖	ごま うどん カレールウ	

※食材などの都合により、献立を変更する場合があります。

今日の地場産食材…じゃがいも・冬瓜・さつまいも・巨峰（上市産）

