



10月の献立表



令和4年度

上市町立上市中学校

日	曜日	主食	牛乳	使用する食品名						
				献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群
3	月	ごはん	○	きびなごのクリスマス揚げ 茎わかめのきんぴら 豆腐チゲ	きびなご 豚肉 豆乳 焼き豆腐	牛乳 茎わかめ 脱脂粉乳	にんじん	しょうが ごぼう ねぎ まいたけ にんにく 白菜 白菜キムチ	ごはん じゃがいも 水あめ こんにやく 砂糖 でんぷん	米油 サラダ油 ごま ごま油
4	火	ごはん	○	いわしのしょうがが煮 かぶのゆかりあえ かぼちゃのそぼろ煮	いわし 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 かは もやし グリーンピース	しょうが グリンピース かぶ きゅうり 玉ねぎ 干ししいたけ	ごはん 水あめ 砂糖 でんぷん こんにやく	
5	水	ごはん	○	鶏肉の甘酢炒め 豆みそあえ 具だくさん汁	鶏肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ ねぎ きゅうり しょうが 玉ねぎ 白菜 えのきたけ	ごはん 砂糖	サラダ油
6	木	ごはん	○	さんまのおろし煮 ビーフンソー 卵とじ	さんま 豚肉 ちくわ 高野豆腐 卵	牛乳	にんじん ピーマン さやいんげん	大根 もやし キャベツ じゃがいも 玉ねぎ 干ししいたけ	ごはん 砂糖 でんぷん しゃかい こんにやく	
7	金	キャロット パン	○	フィッシュパコラ コーンサラダ 白ねぎのクリーム煮 ブルーベリーゼリー	カレイ 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ じゃがいも ねぎ ブルーベリー	コッペパン 水あめ 小麦粉 じゃがいも ベーキングパウダー 砂糖 でんぷん	米油 オリーブ油 サラダ油 ベシヤメルソース
10	月	スポーツの日								
11	火	ごはん	○	ししゃものから揚げ ごまびたし 炊き合わせ 柿	ししゃも がんとどき	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし 白菜 大根 たけのこ 柿	ごはん でんぷん こんにやく 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油
12	水	ごはん	○	野菜シューマイ わかめサラダ マーボー豆腐	すけとうだら 赤みそ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり 干ししいたけ たけのこ しょうが にんにく ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 小麦粉	ごま油 サラダ油
13	木	ごはん	○	とんかつの甘辛煮 レモンあえ 根菜スープ	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり レモン ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	米油
14	金	減量パン ソフト麺	○	ミートソース スペイン風オムレツ カリカリビーンズサラダ	豚肉 大豆 みそ 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ しょうが キャベツ きゅうり レモン	コッペパン ソフト麺 砂糖 でんぷん じゃがいも	サラダ油 ルウ オリーブ油
17	月	ごはん	○	肉野菜炒め 粉ふきいも けんちん汁	豚肉	牛乳	にんじん	エリンギ もやし とうもろこし 干ししいたけ 大根 ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも こんにやく	サラダ油 ごま油
18	火	ごはん	○	海鮮きょうざ パンサンスー 回鍋肉	えび すりみ 卵 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ たけのこ もやし 水菜 にんにく	ごはん でんぷん 砂糖 春雨	ごま油 サラダ油
19	水	麦ごはん	○	秋いっぱいカレー 卵ロール 花野菜サラダ ★はちみつレモンゼリー ★ラフランスゼリー	豚肉 卵	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが しめじ エリンギ カリフラワー キャベツ レモン ラフランス	ごはん 麦 さといも 砂糖 でんぷん 水あめ はちみつ	サラダ油 ルウ オリーブ油
20	木	ごはん	○	ますのアーモンド揚げ 浅漬け わかめのみそ汁 みかん	さくらます 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 白菜 きゅうり 玉ねぎ ねぎ みかん	ごはん 小麦粉 でんぷん	米油 アーモンド
21	金	ごはん	○	ぶりのみぞれがけ たくあんあえ 大豆の磯煮	ぶり 厚揚げ 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん さやいんげん	にんにく しょうが 大根 キャベツ 刻みたくあん	ごはん 砂糖 でんぷん こんにやく じゃがいも	米油 サラダ油
24	月	さつまいも ごはん	○	ほっけの塩焼き よごし 白菜のみそ汁	ほっけ みそ うす揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 白菜 大根 ねぎ	ごはん さつまいも 砂糖	ごま
25	火	ごはん	○	千草焼き ピーナッツあえ いかと大根の煮物	卵 するめいか	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	ねぎ キャベツ もやし 大根 たけのこ しょうが	ごはん 砂糖 でんぷん こんにやく 里芋	ピーナッツ
26	水	ごはん	○	さばの銀紙焼き 金時煮豆 沢煮椀 りんご	さば みそ 金時豆 豚肉 うす揚げ	牛乳	にんじん	えのきたけ 大根 干ししいたけ りんご	ごはん 砂糖 米粉	
27	木	ごはん	○	ぶりのソースカツ ひじきあえ なめこ汁	ぶり 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 大根 玉ねぎ なめこ ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖	米油
28	金	米粉パン	○	ハンバーグの香味ソースかけ グリーンサラダ ポトフ	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米粉パン パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	マーガリン
29	土	ごはん	○	鶏肉と野菜の揚げがらめ 磯あえ かきたま汁 ハロウィンデザート	鶏肉 豆腐 卵 豆乳	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが れんこん ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	ごはん でんぷん 砂糖	米油

※食材などの都合により、献立を変更する場合があります。

目の健康にビタミンAを!

ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ

10月10日は
目の愛護デーです!
10月7日に
目の愛護デー献立が
出ます。



〈地場産物〉
ねぎ、かぶ、しょうが、かぼちゃ
柿、さといも、さつまいも
10月は地場産物がたくさんあるね