



# 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 かほ もみ 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 ベシヤルソース
10	月	<b>スポーツの日</b>								
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