

令和7年度

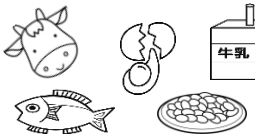
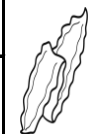
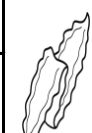
9月のこんだて



旬の食材

なす、かぼちゃ、トマト、とうがん、
きのこ、さといも、さつまいも、ぶどう

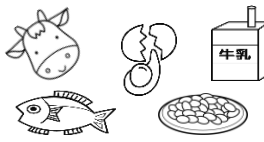
上富田町学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの もとになるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえる もとになるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べても ほしい 食品	
								小学校 (中学年)		
				中学校						
2	火	チキンライス	○	とりにく	こめ	玉ねぎ, にんじん, ピーマン	塩, こしょう, ケチャップ, ウスター, コンソメ	540		
		夏野菜スープ		ぶたにく	かぼちゃ, 玉ねぎ, にんじん, トマト	うすくち, 塩, こしょう, 酒, コンソメ	610			
		青りんごゼリー		青りんごゼリー						
3	水	ごはん	○		こめ			631	きのこ類 	
		とうふチゲ		ぶたにく, とうふ, みそ, あかみそ	じゃがいも, ごま油	にんじん, 白菜, 白菜キムチ, しめじ, にら	トウバンジャン, 塩, ガラスープ	733		
		バンバンジーサラダ		ささみ	さんおんとう, ごま	きゅうり, キャベツ, にんじん	酢, こいくちしょうゆ, ラー油			
4	木	豚丼	○	ぶたにく, だしこ	こめ, さんおんとう	玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, 糸こんにゃく, ねぎ	こいくち, うすくち, みりん, 塩	574	海藻類 	
		けんちん汁		とりむねにく, とうふ, だしこ	にんじん, 大根, ごぼう, ねぎ	うすくち, 塩, 酒	662			
5	金	ごはん	○		こめ			569	芋類 	
		かぼちゃひき肉フライ		かぼちゃのひき肉フライ	なたね油			691		
		カレーソテー				もやし, にんじん, ピーマン	塩, こしょう, カレー粉			
		冬瓜入りスープ		とりにく	かたくり粉	にんじん, とうがん, 玉ねぎ	塩, こしょう, 酒, コンソメ			
8	月	マーボー丼	○	とうふ, ぶたミンチ, あかみそ	こめ, さんおんとう, かたくり粉	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, ねぎ	デンメンジャン, こいくち, 塩, ガラ スープ	600	果物類 	
		中華スープ		とりにく	干しいたけ, 玉ねぎ, にんじん, こまつな	うすくち, 酒, 塩, こしょう ガラスープ	717			
		グレープゼリー		グレープゼリー						
9	火	ごはん	○		こめ			606	果物類 	
		厚あげとかぼちゃのそぼろ煮		ぶたミンチ, あつあげ, だしこ	さんおんとう	かぼちゃ, こんにゃく, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース	こいくち, うすくち 酒, みりん	714		
		梅味さっぱりあえ			さんおんとう, サラダ油	こまつな, きゅうり, にんじん, キャベツ, うめぼし	うすくち, 酢			
10	水	★ 上富田中学校1, 2年生のリクエストこんだて ★							517	魚類 
		キムチチャーハン	○	ぶたにく	こめ, ごま油	白菜キムチ, にんじん, にら	塩, オイスターソース, こいく ち, ガラスープ	593		
		わかめスープ		とりにく, とうふ, カットわかめ		もやし, ねぎ	うすくち, 酒, 塩, こしょう ガラスープ			
11	木	こぎつねごはん	○	とりにく, 油あげ	こめ, さんおんとう	にんじん	こいくち, 酒, 塩	581	きのこ類 	
		もやしの和風サラダ		ハム	さんおんとう, ごま油	キャベツ, きゅうり, もやし	うすくち, 酢	670		
		沢煮椀		ぶたにく, だしこ		大根, たけのこ, にんじん, 干しいたけ, ごぼう, ねぎ	こいくち, うすくち, 塩, 酒, こ しょう			
12	金	ごはん(半)	○		こめ			667	海藻類 	
		肉うどん		ぶたにく, 蒸しかまぼこ, だしこ	うどん	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, しめじ	塩, こいくち, うすくち, みりん	767		
		大豆とごぼうのミンチカツ		大豆とごぼうのミンチカツ	なたね油					
15	月	 いろいろなひ 								

* 材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

* 揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2～4回使用しています。

9月のこんだて

日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるものになるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの もとになるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえる もとになるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べても らいたい 食品
								小学校 (中学年)	
								中学校	
16	火	ごはん	○		こめ			600	果物類 
		焼肉風炒め		ぶたにく,みそ	さんおんとう	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,しょうが,にんにく,りんご	みりん,ケチャップ,こいくち,酒,ウスター		
		里芋のみそ汁		油あげ,みそ,だしこ	さといも	玉ねぎ,しめじ,ねぎ	酒		
17	水	ごはん	○		こめ			628	きのこ類 
		すきやき風煮		ぶたにく,焼き豆腐	焼きふ,さんおんとう	白菜,にんじん,玉ねぎ,ねぎ,糸こんにゃく	こいくち,酒,みりん		
		ごまずあえ		ツナ,みそ	サラダ油,さんおんとう,ごま	にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし	こいくち,酢		
18	木	★ 市ノ瀬小学校4.5年生、岡小学校・先生のリクエストこんだて ★						635	海藻類 
		カレーライス	ヘブレーション	ぶたにく	こめ,じゃがいも,さんおんとう	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,りんご,にんにく	カレールウ,ジャウフレーク,ウスター,こいくち,カレー粉,コンソメ		
		福神漬			福神漬				
19	金	やまももシロップポンチ			白玉,上白糖,熊野やまももシロップ	みかん缶,もも缶,パイ缶		746	芋類 
		食育こんだて～旬の食材～	○	さんまの旬は9月から11月で、この時期のさんまは一年のうちで最も脂がのっておいしいです。				700	
		ごはん		さんま	こめ		こいくち,みりん		
さんまのかば焼き	塩昆布	かたくり粉,なたね油,さんおんとう,ごま		キャベツ,きゅうり		848			
塩こんぶ和え	高野豆腐,だしこ	じゃがいも,さんおんとう	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース	こいくち,うすくち,酒,みりん					
高野豆腐の煮物									
22	月	ごはん	○		こめ			628	果物類 
		親子煮		とりにく,焼きちくわ,たまご,だしこ	じゃがいも,さんおんとう	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	うすくち,こいくち,みりん		
		ハリハリ大根		ツナ	ごま,さんおんとう	切り干し大根,にんじん,きゅうり	酢,うすくち		
23	火	🍌 しゅうぶんのひ 🍌							
24	水	★ 岡小学校5年生のリクエストこんだて ★						626	果物類 
		ごはん	○		こめ				
		鶏のからあげ		とりにく	かたくり粉,なたね油	しょうが,にんにく	こいくち,酒,塩,こしょう		
ナムル		さんおんとう,ごま油		こまつな,もやし	うすくち	738			
春雨スープ	とうふ,カットわかめ	春雨,ごま油	ねぎ,もやし	うすくち,酒,塩,こしょう,ガラスープ					
25	木	ハヤシライス	シヨア(いちご)	ぶたにく	こめ,さんおんとう	玉ねぎ,しめじ,にんじん,グリーンピース	デミグラスソース,ケチャップ,ハヤシルウ,塩,こしょう,ウスター	514	魚類 
		ドレッシングサラダ		ツナ	サラダ油,さんおんとう	キャベツ,きゅうり,コーン	こいくち,酢,塩,こしょう		
								646	
26	金	ビビンバ	○	ぶたミンチ,たまご	こめ,サラダ油,ごま油,さんおんとう	にんにく,しょうが,にんじん,こまつな,もやし	塩,こいくち,みりん,酢	611	きのこ類 
		青菜のスープ		ベーコン,とうふ		玉ねぎ,にんじん,ほうれん草	うすくち,酒,塩,こしょう,ガラスープ		
		お米DEスイートポテト			お米DEスイートポテト				
29	月	ごはん	○		こめ			580	海藻類 
		塩鮭		塩ざけ					
		ゆかりキャベツ				キャベツ,ゆかり			
30	火	豚汁	○	ぶたにく,とうふ,みそ,だしこ	さつまいも	大根,こんにゃく,にんじん,ごぼう,ねぎ	酒	701	海藻類 
30	火	ごはん	○		こめ			683	海藻類 
		さつまいもと豚肉の甘辛煮		ぶたにく	かたくり粉,なたね油,さつまいも,さんおんとう	にんにく,にんじん,玉ねぎ,グリーンピース	酒,こいくち,みりん		
		酢の物		カットわかめ,ツナ	さんおんとう,ごま	キャベツ,きゅうり	こいくち,酢		

* 材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。
* 揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2～4回使用しています。