



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 raisitai 食品
				小学校 (中学年)					
				中学校					
1	水	★ 生馬小学校2年生と先生方のリクエストこんだて ★						579	緑黄色野菜
		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,カ ラスープ	667	
		もやしたっぷりスープ		とりにく		もやし,ちんげんさい	うすくち,酒,塩,こしょう,ガラスー プ		
2	木	ごはん	○		こめ			618	きのこ類
		ちくわの磯部あげ		焼きちくわ,あおさ	なたね油		てんぷら粉	714	
		ゆかり和え		ぶたにく,油あげ,だしこ	さんおんとう	切り干し大根,こんにゃく,にんじん,グリ ンピース	こいくち,うすくち,みりん,酒		
3	金	★ 市ノ瀬小学校3年生、生馬小学校1.3年生、朝来小学校4.5年生と先生方のリクエストこんだて ★						707	海藻類
		秋味カレーライス	○	ぶたにく	こめ,じゃがいも,さつまいも,さんおんとう,サラ ダ油	玉ねぎ,にんじん,しめじ,りんご,にんにく	カレールウ,ジャワフレック,ウスター,こ いくち,カレー粉,コンソメ	827	
		福神漬			ダイスゼリー温州みかん3,上白糖	パイン缶,もも缶,ナタデココ			
6	月	「月見だんご汁」には月見団子をイメージした白玉団子が入っています。今夜は月をながめてみよう！						677	緑黄色野菜
		お月見こんだて	○	とりにく,油あげ,だしこ	こめ,さといも,さんおんとう	にんじん,ごぼう,グリーンピース,こんにゃ く	みりん,酒,うすくち	847	
		ふるさとごはん		さばのみぞれ煮	白玉	大根,干しいたけ,ねぎ	うすくち,塩,酒		
7	火	ごはん	○		こめ			552	魚類
		回鍋肉		ぶたにく,みそ	さんおんとう,片栗粉,ごま油	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,干 しいたけ,しょうが,ねぎ	デンメンジャン,トウバンジャン,こ いくち	643	
		じゃがいもとわかめスープ		カットわかめ	じゃがいも		うすくち,酒,塩,こしょう,ガラスー プ		
8	水	ごはん	○		こめ			624	果物類
		ヤンニョムチキン		とりにく	片栗粉,なたね油,さんおんとう,ごま油		酒,ケチャップ,こいくち,コチュ ジャン	814	
		ナムル		とうふ	さんおんとう,ごま油	にんじん,もやし	うすくち		
9	木	ガバオライス	○	とりミンチ	こめ,ごま油,さんおんとう	玉ねぎ,たけのこ,ピーマン,赤ピーマン, コーン,にんにく	オイスターソース,酒,コンソメ,ト ウバンジャン	667	魚類
		ABCスープ		ベーコン	じゃがいも,スパゲッティ	玉ねぎ,にんじん,トマト	パセリ,塩,こしょう,コンソメ	802	
		お米DEガトーショコラ			お米DEガトーショコラ				
10	金	10月10日 → 10 10 →						578	きのこ類
		目の愛護デーこんだて	○	さけ,みそ	こめ,卵を使っていないマヨネーズ	さけ・・・目の疲れをとる(アスタキサンチン) にんじん、かぼちゃ・・・目を乾燥から守る(ビタミンA)	酒,みりん	692	
		ごはん・鮭のみそマヨ焼き		かつお節		こまつな,もやし	うすくち,みりん		
13	月	スポーツの日							
		コーンピラフ	○	とりにく	こめ,有塩バター	玉ねぎ,にんじん,コーン	パセリ,塩,こしょう,コンソメ	520	
		ミネストローネ		ベーコン	マカロニ	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,トマト缶	塩,パセリ,こしょう,コンソメ		
14	火							622	緑黄色野菜
15	水	ごはん	○		こめ			618	乳製品
		ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き		ぶたにく	さんおんとう	しょうが,玉ねぎ	酒,こいくち	720	
		だいず いそに 大豆の磯煮		とりにく,大豆,ひじき,だしこ	さんおんとう	にんじん,グリーンピース,こんにゃく	こいくち,うすくち,酒,みりん		
16	木	ごはん	○		こめ			538	大豆製品
		根菜の煮物		とりにく,だしこ	さといも,さんおんとう	玉ねぎ,大根,かぶ,にんじん,グリーンピー ス	うすくち,こいくち,みりん	625	
		かりかり和え		ちりめんじゃこ	ごま油,さんおんとう,ごま	きゅうり,キャベツ,こまつな,にんじん	うすくち,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。

令和7年度

10月のこんだて



旬の食材

きのこ、さといも、さつまいも、ぶどう、こめ、さんま



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					
17	金	たんたんどん 担々丼	○	ぶたミンチ,高野豆腐,みそ,あかみそ	ごめ,さんおんとう,ごま油	しょうが,たけのこ,ごぼう,にんじん,ねぎ	オイスターソース,うすくち,トウバンジャン,塩,ガラスープ	598	
		はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ		肉だんご	ごま油	白菜,玉ねぎ,ちんげんさい	うすくち,酒,塩,こしょう,ガラスープ		
20	月	食育こんだて～旬の食材～	○	しゅうかくご ね がつ がつ あまみ ま さつまいもは収穫後、すこし寝かした10月から1月にかけて甘味が増します。				574	きのこ類
		きんぴらごはん		ぶたにく	ごめ,ごま,さんおんとう,ごま油	こんにゃく,にんじん,ごぼう	みりん,酒,こいくち,塩		
		だいがくいも 大学芋			さつまいも,なたね油,さんおんとう,黒ごま		こいくち		
21	火	ごはん	○		ごめ			619	魚類
		さばの梅煮		さば,だしこ	さんおんとう	うめぼし,しょうが	こいくち,酒,みりん,うすくち		
		ごま和え			ごま	ごまつな,もやし	こいくち		
22	水	ごはん	○		ごめ			578	芋類
		肉豆腐		ぶたにく,とうふ,だしこ	さんおんとう	にんじん,玉ねぎ,ねぎ,糸こんにゃく	こいくち,うすくち,酒,塩,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		
23	木	五目チャーハン	ジョア (マス カット)	ぶたにく,たまご	ごめ,サラダ油,ごま油	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,干しいたけ	塩,こしょう,うすくち,オイスターソース	400	緑黄色野菜
		中華コーンスープ		ベーコン	片栗粉	コーン,クリームコーン,ちんげんさい,玉ねぎ	うすくち,塩,こしょう,酒,ガラスープ		
24	金	韓国風すき焼き丼	○	ぶたにく	ごめ,ごま油,さんおんとう,ねりごま,卵	玉ねぎ,干しいたけ,にんじん,にら	こいくち,酒,トウバンジャン	596	海藻類
		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		
27	月	ごはん	○		ごめ			684	魚類
		じゃがいものそぼろ煮		とりミンチ,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		
28	火	ごはん	○		ごめ			606	緑黄色野菜
		麻婆なす豆腐		とうふ,ぶたミンチ,みそ	さんおんとう,片栗粉	なす,しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ	デンメンジャン,こいくち,塩,ガラスープ		
		春雨の中華あえ			春雨,さんおんとう,ごま油	きゅうり,にんじん,キャベツ	こいくち,うすくち,酢		
29	水	ごはん(半)	○		ごめ			740	乳製品
		ちゃんぽん		ぶたにく,蒸しかまぼこ	中華めん,片栗粉	もやし,キャベツ,にんじん,ねぎ,コーン,干しいたけ	ガラスープ,こいくち,塩,こしょう		
		揚げぎょうざ		ぎょうざ	なたね油				
30	木	ごはん	○		ごめ			606	大豆製品
		大根と豚肉の煮物		ぶたにく,ほねく,だしこ	さんおんとう	大根,にんじん,こんにゃく,グリーンピース	うすくち,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		
31	金	ハロウィンこんだて	○	わかやまけん うめぼ けん 和歌山県の梅干しを県からいただきます！				589	海藻類
		チキンライス		とりにく	ごめ	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		
		ポテトスープ		ぶたにく	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん	パセリ,うすくち,塩,こしょう,酒,コンソメ		
31	金	お米DEかぼちゃのマフィン	○	お米DEかぼちゃのマフィン				688	海藻類

*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。