

令和8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のになるもの (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	水	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	564		
		夏野菜スープ		ぶたにく		日本がぼちや, 玉ねぎ, にんじん, トマト, コーン	うすくち, 塩, こしょう, 酒 コンソメ, 水			
		ぶどうゼリー			ぶどうゼリー					709
3	木	坦々丼	シ ョ ア (ブ レ ー ン)	ふたミンチ, 高野豆腐, みそ あかみそ	こめ, 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, 水 トウバンジャン, 塩, ガラスープ	542		
		冬瓜のスープ		とりにく	片栗粉	とうがん, 玉ねぎ, にんじん	塩, こしょう, 酒, コンソメ, 水			
										708
4	金	ごはん	○		こめ			612		
		白身魚のレモンソース		白身魚	なたね油, さんおんとう	レモン	うすくち			
		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	756		
		高野豆腐の煮物		高野豆腐, だしこ	さんおんとう	にんじん, 玉ねぎ, 干しいたけ, ねぎ	こいくち, うすくち, 酒 みりん, 水			
7	月	★ 上富田中学校1.2年生のリクエストこんだて ★						507		
		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			
		中華スープ		とりにく		玉ねぎ, にんじん ちんげんさい	うすくち, 酒, 塩, こしょう ガラスープ, 水	708		
8	火	ごはん	○		こめ			609		
		ちくわの磯辺あげ		焼きちくわ, あおさ	なたね油		てんぷら粉			
		おひたし		かつお節		ごまつな, もやし	うすくち, みりん	716		
		大豆の磯煮		ぶたにく, 大豆, ひじき ほねく, だしこ	さんおんとう	にんじん, グリンピース こんにゃく	こいくち, うすくち, 酒 みりん, 水			
9	水	ごはん	○		こめ			574		
		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, 水			
		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	660		
10	木	★ 岩田小学校4・5年生のリクエストこんだて ★						669		
		カレーライス	○	ぎゅうにく	こめ, じゃがいも さんおんとう	玉ねぎ, にんじん, ピーマン にんにく	カレールウ, ジャワプレーグ ウスター, こいくち, カレー粉 コンソメ, 水			
		福神漬				ふくじんづけ		774		
		ダイスみかんゼリーポンチ			ダイスゼリー温州みかん	パイン缶, ちも缶, ナタデココ				
11	金	ごはん	○		こめ			588		
		マーボーなす豆腐		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, ねぎ 干しいたけ	テンメンジャン, こいくち 塩, ガラスープ, 水			
		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	こいくち, うすくち, 酢	693		
14	月	スタミナチャーハン	○	ぶたにく, みそ	こめ, ごま, ごま油 さんおんとう	玉ねぎ, にんじん, ねぎ, にんにく	こいくち, みりん, 酒 トウバンジャン, 塩	517		
		わかめスープ		ベーコン, とうふ, わかめ		もやし, ねぎ	うすくち, 酒, 塩, こしょう ガラスープ, 水			
										713

*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8年度

9月のこんだて

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となるもの (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のえるものとなるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで食べても りたい食品
								小学校 (中学年)	
								中学校	
15	火	ごはん	○		こめ			610	果物類 
		鶏のからあげ		とりにく	片栗粉,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		
		春雨スープ		とうふ,わかめ	春雨,ごま油	ねぎ,はくさい	うすくち,酒,塩,こしょう ガラスープ,水		
16	水	ごはん	○		こめ			600	緑黄色野菜 
		厚揚げの中華煮		ぶたにく,あつあげ	さんおんとう,ごま油 片栗粉	にんじん,玉ねぎ,たけのこ 干しいたけ,にら	こいくち,オイスターソース ガラスープ		
		ひじきサラダ		ひじき,ツナ	さんおんとう,サラダ油	キャベツ,きゅうり,コーン	こいくち,酒,酢,塩,こしょう		
17	木	バターロール	○		ロールパン			710	果物類 
		ミートスパゲティ		ぶたミンチ	スパゲッティ	にんじん,玉ねぎ,ピーマン	パセリ,ウスター,クチャップ デミグラスソース,塩,こしょう		
		ふわふわスープ		ベーコン,たまご,粉チーズ	じゃがいも,パン粉	にんじん,玉ねぎ	塩,こしょう,酒 コンソメ,水		
18	金	食育こんだて～大阪の味～	○	炊き込みご飯や五目ご飯のことを「かやくごはん」と呼びます。大阪のソールフードたこやきも登場！				648	緑黄色野菜 
		かやくごはん		とりにく,油あげ,だしこ	こめ	ごぼう,干しいたけ にんじん,こんにゃく	こいくち,塩,みりん うすくち,酒,水		
		揚げたこやき		たこ焼き	なたね油				
		すまし汁		カットわかめ,とうふ 蒸しかまぼこ,だしこ		えのきたけ,ねぎ	塩,うすくち,酒,みりん 水		
21	月	 け い ろ う の ひ 							
22	火	 こ く み ん の き ゅ う じ つ 							
23	水	 し ゅ う ぶ ん の ひ 							
24	木	ハヤシライス	(ストロベリー)	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,塩, ケチャップ,ハヤシルウ こしょう,ウスター,水	658	芋類 
		ごまネーズサラダ		ツナ	卵を使っていないハーフ さんおんとう,ごま	にんじん,きゅうり,もやし キャベツ	塩,こしょう,酢	799	
25	金	お月見こんだて	○	「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！				699	緑黄色野菜 
		ごはん			こめ				
		さばの梅煮		さば	さんおんとう	うめぼし,しょうが	こいくち,酒,みりん		
		月見だんご汁		とりにく,とうふ,だしこ	白玉	大根,ねぎ	うすくち,塩,酒,水	864	
		お月見デザート		さつまいもプリン					
28	月	 岩田小学校3年生のリクエストこんだて 						608	果物類 
		ごはん		こめ					
		てりやきハンバーグ	ハンバーグ	さんおんとう,片栗粉		みりん,こいくち,水			
		ゆかりキャベツ			キャベツ,ゆかり				
		わかめとしめじのみそ汁	カットわかめ,油あげ,みそ だしこ	じゃがいも	しめじ,玉ねぎ,ねぎ	酒,水	717		
29	火	ごはん	○		こめ			613	きのこ類 
		豚じゃが煮		ぶたにく,だしこ	じゃがいも,さんおんとう	玉ねぎ,グリーンピース にんじん,糸こんにゃく	うすくち,こいくち みりん,酒,水		
		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		
30	水	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,こいくち トウバンジャン	599	海藻類 
		青菜のスープ		ベーコン,とうふ		にんじん,ほうれん草 えのきたけ	うすくち,酒,塩,こしょう, ガラスープ,水		

* 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。