



9月予定献立表



上市町立上市中央小学校

かみいち食べきるソウ運動を行います！

9月5日（月）～9日（金）まで、上市たべきるソウ運動を行います。★印のついたメニューを食べることができたらシールがもらえます。

	主食	牛乳	献立表	使用している食品					
				【赤】血や肉や骨をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】熱や力になる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1木	ごはん	○	ハヤシライス イタリアンサラダ れいとうりんご	ぎゅうにく しろいんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん あかパプリカ	にんにく しょうが しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり レモン りんご	ごはん さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル
2金	ロールパン	○	やさそば ウインナー フルーツポンチ アーモンドこざかな	ウインナー ぶたにく とうにゅう	牛乳 にぼし あおのり	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ もやし キャベツ みかんかん ナタデココ ももかん バインかん りんご ぶどう	ロールパン やさそばのめん さとう	あぶら ごま アーモンド
5月	ごはん	○	★あじのしょうがやき ごまあえ とりごもくじる	あじ とりにく あつあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり だいこん はくさい しょうが ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう ごま	
6火	ごはん	○	★くろまめのひこんだて あげさかなのレモンあじ ★くろまめサラダ スタミナアップぶたじる	ホキ くろまめ ぶたにく みそ うすあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん	レモン キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんにく ねぎ	ごはん さとう あぶら マヨネーズ こんにやく	
7水	ごはん	○	だしまきたまご ★すみそあえ にくじゃが きよほう	たまご ぎゅうにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ きよほう	ごはん さとう あぶら じゃがいも こんにやく	
8木	チャーハン	○	わかさぎフリッター ナムル ★もずくのちゅうかスープ	ぶたにく ベーコン わかさぎ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ しめじ たまねぎ もやし たけのこ はくさい きゅうり	ごはん さとう あぶら こむぎこ こめこ ごまあぶら ごま	
9金	パンパン	○	★おつきみこんだて スコッチエッグ クリームシチュー ★きのこサラダ おつきみだんご	とりにく たまご ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん あかパプリカ ブロッコリー	しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ	パンパン さとう あぶら じゃがいも パンこ おつきみだんご	
12月	はつが げんまい ごはん	○	ねぎしおぶたどん はりはりつけ かきたまじる	ぶたにく とうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ にんにく レモン もやし えのきたけ きりほしだいこん ねぎ	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら ごま	
13火	わかめ ごはん	○	ほっけのしおやき レモンあえ とうがんにる なし	ほっけ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり レモン とうがん はくさい ねぎ しいたけ なし	ごはん さとう ごま	
14水	ごはん	○	えびシューマイ くきわかめのちゅうかあえ マーボーなす	えび ぶたにく あかみそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ねぎ にんにく しょうが たまねぎ なす	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま	
15木	ごはん	○	さばのかばやき すのもの たきあわせ	さば あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	キャベツ たけのこ きゅうり だいこん	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	
16金	せわれ コッペパン	○	チリコンカン ナッツサラダ コーンスープ ヨーグルト	ぶたにく しろいんげんまめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん あかパプリカ パセリ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ とうもろこし	コッペパン さとう あぶら じゃがいも パンこ おつきみだんご	オリーブオイル カシューナッツ アーモンド
20火	ごはん	○	さくらますのピーズあげ のりチーズポテト ミニトマト ぐたくさんみそしる	さくらます だいす みそ あつあげ	牛乳 あおのり チーズ	にんじん ミニトマト	だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	
21水	ごはん	○	ショウロンポウ パンサンスー えびととうふのうまに きよほう	えび とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	もやし きゅうり キャベツ しょうが にんにく きよほう たけのこ ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま	
22木	ごはん	○	こざかなとだいすのアーモンドがらめ ひじきあえ おやくに	だいす たまご とりにく あつあげ	牛乳 にぼし ひじき	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しめじ たまねぎ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま	アーモンド
26月	ごはん	○	チヂミ きゅうりののりしおあえ ブルコギ チーズ	ぎゅうにく おから	牛乳 のり チーズ	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ にんにく えのきたけ たまねぎ はくさい	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま	
27火	ごはん	○	さんまのとさに ごますあえ こうやどうふのふくめに	さんま こうやどうふ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	キャベツ きゅうり だいこん	ごはん あぶら ごまあぶら ごま	
28水	ごはん	○	とりにくとレバーのケチャップがらめ こんぶあえ ワンタンスープ れいとうみかん	ぶたレバー とりにく ベーコン	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	キャベツ きゅうり もやし ほししいたけ ねぎ しょうが みかん	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま	アーモンド
29木	うめごはん	○	あつやきたまご きりほしだいこんのソースいため さつまじる	たまご みそ ベーコン うすあげ ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ うめほし きりほしだいこん ねぎ しいたけ しょうが あかじそ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま	
30金	げんりょう ごはん	○	さばのしおやき まめまめサラダ カレーうどん	さば だいす とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ ねぎ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま	

※学校の行事等や作物の収穫状況によって献立を変更することがありますのでご了承ください。