



献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1食あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g
8	水	鮭ちらし寿司		鶏のから揚げ 沢煮椀 河内晩柑	生鮭 刻みのり たまご 牛乳 鶏肉 削り節 豚肉	干し椎茸 菜ばな しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう みつば 河内晩柑	米 砂糖 油 片栗粉 揚げ油	869	36.7	35.2
9	木	カレーライス		ツナサラダ りんごゼリー	豚肉 牛乳 まぐろ缶詰 寒天	にんにく しょうが 玉葱 人参 ケチャップ りんご レモン キャベツ きゅうり りんごジュース りんご缶	米 油 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖	825	24.0	28.6
10	金	ごはん		五目味噌煮 じゃこの和風サラダ 清見オレンジ	牛乳 鶏肉 削り節 赤みそ 生揚げ かつお節 しらす干し	しょうが ごぼう にんじん 玉葱 キャベツ 緑豆もやし 清美オレンジ	米 油 こんにやく じゃがいも 砂糖 三温糖 ごま油	711	28.2	20.5
13	月	麦ごはん		酢豚 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	しょうが にんじん 椎茸 たけのこ 玉葱 ケチャップ ピーマン はくさい もやし きくらげ 青梗菜	米 大麦 揚げ油 片栗粉 じゃがいも 上白糖 油 ごま油	795	28.1	30.7
14	火	セサミパン		トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラグースープ スタミナ納豆	牛乳 豚ひき肉 たまご 牛乳 鶏肉	玉葱 トマトピューレ トマトケチャップ にんじん セロリ さやいんげん ブロッコリー	セサミパン 米 薄力粉 砂糖 じゃがいも バター オリーブ油	733	36.7	34.0
15	水	麦ごはん		韓国風肉じゃが ごまあえ	牛乳 挽きわり納豆 鶏ひき肉 牛肉 削り節 大豆	にんにく しょうが ながねぎ 万能ねぎ 玉葱 にんじん にら こまつな もやし キャベツ	米 大麦 ごま油 砂糖 油 しらたき じゃがいも すりごま ごま 白ごま	779	27.5	26.3
16	木	けんちんうどん		いなり寿司 大根サラダ	削り節 鶏肉 湯通し塩蔵わかめ 牛乳 油揚げ まぐろ缶詰	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ こまつな だいこん きゅうり	うどん 米 砂糖 白ごま	707	28.4	24.5
17	金	ひじきふりかけ ごはん		鯖のピリ辛みそ焼き 五目きんぴら かきたま汁	干しひじき かつお節 牛乳 さば 赤みそ さつま揚げ 削り節 鶏肉 たまご	にんじん ごぼう れんこん こまつな ながねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま 糸こんにやく 片栗粉	742	36.6	26.3
20	月	焼肉丼		あおのりポテトビーンズ いちご	豚肉 白みそ 牛乳 大豆 青のり	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ピーマン 赤パプリカ もやし いちご	米 大麦 砂糖 じゃがいも	743	29.1	23.7
21	火	高菜チャーハン		ししゃもの磯風味揚げ 春雨スープ 草だんご	豚肉 たまご 牛乳 からふとししゃも(生干し) 青のり 削り節 鶏肉 木綿豆腐 きな粉	にんにく しょうが にんじん ながねぎ たかな漬け 干し椎茸 玉葱 ねぎ よもぎ	米 大麦 油 ごま油 砂糖 薄力粉 ごま 揚げ油 緑豆はるさめ 白玉粉 上新粉 すりごま	873	35.0	34.0
22	水	ホットチリドッグ		コーンシチュー 清見オレンジ	ウインナー 豚ひき肉 大豆ミート 牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉葱 セロリ トマトケチャップ にんじん ホールコーン クリームコーン パセリ 清美オレンジ	コッペパン 油 じゃがいも バター 薄力粉	830	33.0	36.7
23	木	たけのこごはん		魚の西京焼き キャベツの辛子醤油和え 根菜ごま汁	削り節 油揚げ 牛乳 さわら 白みそ カットわかめ ちりめんじゃこ 豚肉	たけのこ しょうが にんじん キャベツ だいこん れんこん こまつな	米 砂糖 白ごま ごま油 こんにやく 白すりごま	723	40.5	24.8
24	金	高野豆腐入り そばろご飯		いかの照り焼き 呉汁 甘夏	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 いか かつお節 鶏肉 木綿豆腐 白みそ 大豆	にんじん 干し椎茸 ねぎ しょうが ごぼう だいこん ながねぎ こまつな 甘夏みかん	米 大麦 油 砂糖 じゃがいも	776	45.2	22.8
27	月	麻婆丼		わかめスープ 杏仁豆腐	豚ひき肉 大豆ミート 押し豆腐 赤みそ 八丁味噌 牛乳 湯通し塩蔵わかめ 寒天 牛乳	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 ねぎ にら みかん缶 バイン缶 白桃缶	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	776	32.2	20.7
28	火	麦ごはん		柔らかチキン南蛮 ナムル 味噌汁	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ 白みそ 削り節	にんにく 玉葱 きゅうりピクルス レモン もやし ねぎ にんじん きゅうり だいこん	米 大麦 三温糖 薄力粉 片栗粉 揚げ油 マヨネーズ ごま油 砂糖 白ごま	838	36.1	38.4
30	木	牛肉のタリアテッ レ炒め		コールスローサラダ フルーツヨーグルト和え	牛肉 牛乳 ヨーグルト	にんにく 赤玉ねぎ 人参 パプリカ トマト キャベツ コリアンダー ねぎ きゅうり ホールコーン バイン缶 みかん缶 黄桃缶 パナナ	スパゲッティ オリーブ油 油 片栗粉 白ごま 黒ごま 砂糖	730	34.5	23.6

※献立は都合により変更になる場合があります

上原中学校の給食は、株式会社 東洋食品の方が
心を込めて調理をしています。
苦手なものがあっても、残さず食べるよ
うに心がけてください。

