



11月予定献立表



上市町立上市中央小学校

かみいちの食材を使った「かみイチオシ献立」(児童・生徒が考えた献立)が11月の給食に登場します!!

令和3年度の冬に"かみいちの食材を使った「かみイチオシ献立」"を募集しました。その中で、すばらしかった献立が11月の給食で登場します。

★印の献立が選ばれた献立です。上市町のきときと食材を使った献立を味わっていただきますよ。

	主食	牛乳	こんだて名	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火	ごはん	○	ふくらぎのみそやき あぶらあげとこまつなのびたし ぶたにくとだいのうまに	ふくらぎ だいす みそ うすあげ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	はくさい しめじ しょうが だいこん ほししいたけ	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら
2水	★学校給食 かみいちの日 ごはん	○	★あげさといものあまからいため (上市中 山越凛々さん:陽南小卒) アーモンドあえ あつあげのちゅうかにこみ	ぶたにく あつあげ あかみそ	牛乳 こなチーズ	にんじん チンゲンサイ	もやし たけのこ だいこん ほししいたけ	ごはん さとう さといも でんぶん	あぶら アーモンド ごまあぶら
4金	★学校給食 かみいちの日 ソフトめん	○	ソフトめんのカレーソースかけ ★ミックスサラダ(宮川小 市井拓海さん) ジンジャーフルーツポンチ	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり とうもろこし キャバツ りんご みかんかん バインかん ももかん フラチココ	ソフトめん さつまいも さとう	あぶら マヨネーズ
7月	キャロット ピラフ	○	おさかなナゲット わかめサラダ ボルシチ	とりにく ぎゅうにく たら	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ はくさい かぶ きゅうり にんにく キャバツ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん こめこ	あぶら ごまあぶら オリーブオイル
8火	ごはん	○	★いい歯の日こんだて いわしのうめに ピーナッツあえ ちくぜんに あじつけくろまめ	いわし とりにく くろまめ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	うめぼし キャバツ もやし ごぼう たけのこ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ピーナッツ
9水	ごはん	○	ほたてのてりやき コーンあえ おでん	ほたて あつあげ がんもどき	牛乳 こんぶ	チンゲンサイ にんじん さやいんげん	キャバツ とうもろこし だいこん	ごはん さとう さといも こんにゃく	ごま
10木	ごはん	○	★学校給食とやまの日 げんげのからあげ かぶのゆすあえ こんこんじる かき	げんげ みそ ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん こまつな かぶのは	かぶ きゅうり だいこん ゆす れんこん ごぼう ねぎ ししいたけ かき	ごはん さとう さといも	あぶら
11金	★学校給食 かみいちの日 ごはん	○	あつやきたまご ★かみいちやさいのチャプチェ (上市中 小柴康太郎さん) つるぎそだちのきときとじる りんご	たまご ぎゅうにく とうふ みそ	牛乳	にんじん かぶのは	にんにく しょうが ねぎ キャバツ えのきたけ かぶ だいこん りんご	ごはん さとう さつまいも さといも はるさめ	ごまあぶら ごま
14月	とりそぼろ しょうが ごはん	○	さばのしおやき いりだいすあえ みそしる ヨーグルト	とりにく さば みそ あつあげ だいす	牛乳 わかめ ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	しょうが だいこん もやし しめじ ねぎ	ごはん さとう	あぶら
15火	ごはん	○	こざかなとだいのピーナッツがらめ ひじきあえ しろねぎのたまごとし みかん	だいす たまご ぶたにく こうやどらふ	牛乳 にぼし ひじき	にんじん こまつな	キャバツ ねぎ しいたけ みかん	ごはん さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	あぶら ピーナッツ
16水	★学校給食 かみいちの日 ごはん	○	あじのてりやき かみいちやさいのさわにわん ★さといものうめなっとうあえ (南加積小 三浦優真さん)	あじ なっとう ぶたにく うすあげ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり だいこん ほししいたけ えのきたけ うめぼし ねぎ	ごはん さとう さといも	
17木	ごはん	○	★れんこんの日こんだて にくシューマイ れんこんのちゅうかサラダ えびととうふのうまに りんご	とうふ えび ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	れんこん きゅうり たまねぎ しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ りんご	ごはん さとう シューマイのかわ	あぶら ごまあぶら
18金	しょくぱん	○	きびなごのクリスピーあげ アーモンドサラダ きのこのクリームに いちごジャム	とりにく	牛乳 きびなご なまクリーム	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	きゅうり キャバツ たまねぎ しめじ エリンギ とうもろこし	しょくぱん さとう こめこ じゃがいも いちごジャム	あぶら アーモンド ごまあぶら
19土	★学校給食 かみいちの日 ごはん	○	だしまきたまご はくさいなべ ★しょうがのつくだにあえ (上市中 松井翔空さん:上市中央小卒)	たまご やきどうらふ だいす かつおぶし ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャバツ しょうが しいたけ はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん さとう こんにゃく	
22火	★学校給食 かみいちの日 ごはん	○	ぶたにくのかおりあげ けんちんじる ★さといものかきさっぱりソースかけ (相ノ木小 忠藤衣舞さん)	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ ねぎ レモン しょうが だいこん にんにく かき	ごはん さとう こむぎでんぶん さといも こんにゃく	あぶら ごまあぶら オリーブオイル
24木	たきこみ ごはん	○	★わしょくの日こんだて さけのしおやき ごまあえ とうふとわかめのみそしる ようかん	とりにく みそ さけ とうふ うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ たまねぎ キャバツ ねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ようかん	
25金	げんりょう コッペパン	○	★学校給食とやまの日 かみいちジンジャーラーメン しろえびのからあげ こんぶあえ	ぶたにく しろえび	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし たまねぎ はくさい ねぎ キャバツ きゅうり	コッペパン ちゅうかめん でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら
28月	ごはん	○	ぎゅうにくとこまつなのカシューナッツいため みすなのチョコレギサラダ ねぎたっぷりしょうがスープ みかん	ぎゅうにく	牛乳 のり	にんじん こまつな みすな	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ きゅうり キャバツ えのきたけ みかん	ごはん さとう	ごま あぶら ごまあぶら カシューナッツ
29火	ごはん	○	あげさばのごまみそがけ ピーフンソテー いとこに	さば ぶたにく あつあげ あすき みそ	牛乳	にんじん	もやし キャバツ だいこん ほししいたけ	ごはん さといも でんぶん ピーフン こんにゃく さとう	あぶら ごま
30水	★学校給食 かみいちの日 ごはん	○	★しょうがのきいたキーマカレー (上市中 水林風歌さん:白萩西部小卒) ゆでたまご ナッツサラダ	ぶたにく たまご だいす みそ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ キャバツ きゅうり	ごはん さとう	オリーブオイル あぶら パター パネド カシューナッツ

※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。