



# 11月の予定献立表



令和3年度

上市町立上市中学校

日	曜日	主食	牛乳	副 食						エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	
				献立名	1群	2群	3群	4群	5群		6群
1	月	かみいちの日 ごはん	○	だしまきたまご しょうがびたし ★上市野菜で関東風お雑煮	鶏肉 さつまあげ 卵 かまぼこ	牛乳	人参 三つ葉 にら 小松菜	キャベツ きゅうり しょうが かぶ	ごはん 白玉団子 里芋		611 1.8
2	火	ごはん	○	里芋のハーブ揚げ いそ和え 厚揚げの中華煮込み	豚肉 厚揚げ 赤味噌	牛乳 チーズ のり	チンゲン菜 人参	大根 干しいたけ もやし 干しいたけ	ごはん でんぷん 砂糖 里芋	米油 サラダ油 ごま油	746 2.4
3	水	 文化の日 									
4	木	とやまの日 ごはん	○	げんげのから揚げ アーモンド和え さつま汁 りんご	げんげ 豚肉 味噌 うす揚げ	牛乳	人参 小松菜	もやし しょうが キャベツ ねぎ 生しいたけ りんご	こんにやく でんぷん 砂糖 ごはん さつまいも	米油 アーモンド	797 2.3
5	金	減量コッペパン	○	ソフト麺のカレーソースかけ ごまヨサラダ ハニージンジャーフルーツポンチ	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ しょうが キャベツ 水菜 みかん缶 黄桃缶 ナタデココ きゅうり パイン缶 バナナ	コッペパン 砂糖 ソフト麺 でんぷん はちみつ	白ごま マヨネーズ サラダ油 カレールウ	831 3.5
8	月	いい歯の日 ごはん	○	いわしの梅煮 ピーナッツ和え 筑前煮 味付け黒豆	いわし 鶏肉 黒豆	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	もやし きゅうり キャベツ たけのこ ごぼう 梅	こんにやく じゃがいも 砂糖 ごはん	ピーナッツ サラダ油	742 1.9
9	火	ごはん	○	ほたての照り焼き コーンとえ おでん	ほたて 厚揚げ がんもどき	牛乳 昆布	人参 ほうれん草 さやいんげん	とうもろこし キャベツ しょうが 大根	ごはん 里芋 こんにやく 砂糖	白ごま	696 3.1
10	水	かみいちの日 ごはん	○	★里芋と鶏肉のしょうががらめ かぶのゆずあえ なめこ汁 みかん	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり なめこ しょうが ゆず ねぎ かぶ 大根 みかん	里芋 ごはん 砂糖 でんぷん	米油	736 2.9
11	木	かみいちの日 ごはん	○	★野菜たっぷり！脂肪燃焼カレー炒め ごまびたし かきたま汁	牛肉 豆腐 卵 大豆	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	しょうが 白菜 きゅうり ねぎ 玉ねぎ 白菜 にんにく れんこん えのきたけ	ごはん 砂糖 でんぷん	サラダ油 白ごま	652 2.1
12	金	りんごパン	○	きびなごのクリスピー揚げ ★ねぎとさけの Pasta ポトフ	鮭 ベーコン	牛乳 きびなご 生クリーム	人参	ねぎ キャベツ エリンギ りんご 玉ねぎ	りんごパン ペンネ じゃがいも	米油 オリーブ油 バター	739 2.8
15	月	鶏そぼろしょうが ごはん	○	さばの塩焼き 炒り大豆和え みそ汁 ヨーグルト	鶏肉 厚揚げ さば 味噌 大豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 チンゲン菜	もやし しめじ 大根 ねぎ しょうが	ごはん 砂糖	サラダ油	627 2.6
16	火	ごはん	○	小魚と大豆のピーナッツがらめ ひじき和え きのこのたまごとじ	大豆 厚揚げ 卵 豚肉	牛乳 小魚 ひじき	人参 小松菜	キャベツ しめじ 玉ねぎ 生しいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖 でんぷん こんにやく	ピーナッツ 米油	754 2.7
17	水	れんこんの日 ごはん	○	ぎょうざ れんこんの中華サラダ えびと豆腐のうま煮 みかん	豚肉 えび 豆腐	牛乳	小松菜 人参	れんこん しょうが みかん きゅうり にんにく ねぎ たけのこ 干しいたけ	小麦粉 ごはん 砂糖 でんぷん	ごま油 白ごま サラダ油	709 1.5
18	木	かみいちの日 ごはん	○	あじの照り焼き ★里芋のねぎみそ和え 五目みそ汁 柿	あじ うす揚げ 味噌	牛乳	人参	ねぎ えのきたけ 大根 柿 白菜	でんぷん 砂糖 ごはん 里芋	白ごま サラダ油	701 2.8
19	金	食パン (いちごジャム)	○	わかさぎフリッター アーモンドサラダ 白ねぎのクリーム煮	鶏肉	牛乳 わかさぎ 生クリーム	ブロッコリー 人参	きゅうり 白ねぎ キャベツ 玉ねぎ	食パン じゃがいも 砂糖 ベシヤメルソース いちごジャム	米油 サラダ油 ごま油 アーモンド	771 2.2
22	月	ごはん	○	厚焼き卵 豆みそ和え 白菜鍋 りんご	卵 豚肉 大豆 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	きゅうり 白菜 しょうが とうもろこし えのきたけ 生しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく	ごま油 サラダ油 アーモンド	747 3.4
23	火	 勤労感謝の日 									
24	水	和食の日献立 たきこみごはん	○	鮭の塩焼き 酢の物 すまし汁 ミニ鯛焼き	鶏肉 豆腐 うす揚げ 鮭	牛乳 わかめ	小松菜 人参	ごぼう 枝豆 きゅうり 干しいたけ えのきたけ キャベツ ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 たい焼き		728 2.6
25	木	かみいちの日 ごはん	○	★里芋チキンナゲット ブロッコリーのごま和え わかめのみそ汁 納豆	鶏肉 納豆 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	大根 もやし しょうが 玉ねぎ ねぎ	ごはん でんぷん 里芋 砂糖 さつまいも	米油 サラダ油 白ごま	761 2.2
26	金	とやまの日 減量コッペパン	○	かみいちジンジャーラーメン 白えびのから揚げ こんぶ和え	豚肉	牛乳 白えび 昆布	チンゲン菜 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり 白菜 ねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖 でんぷん 中華麺	ごま油 白ごま 米油	792 3.0
29	月	かみいちの日 ごはん	○	ぶりの梅みそ焼き ナムル ★ねぎたっぷりしょうがスープ	ぶり	牛乳	小松菜 人参	えのきたけ きゅうり もやし しょうが ねぎ 梅	ごはん	白ごま ごま油	680 1.8
30	火	カレーピラフ	○	オムレツ こんにやくサラダ ポテトスープ チーズ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 ピーマン	玉ねぎ きゅうり 白菜 キャベツ	ごはん こんにやく 砂糖 じゃがいも	オリーブ油	678 3.0

11/8 いい歯の日  
11/17 れんこんの日  
11/24 和食の日



～「食育推進月間」について～



★マークが付いている献立は、上市町の食材を使用した一品料理大募集で選ばれた献立です。  
また、「学校給食かみいちの日」と「学校給食とやまの日」を実施します！