



11月 盛り付け表

🍄 地場産食材 🍄

しょうが、大根、里芋、牛肉、白菜、ねぎ
りんご、ゆず、キャベツ、大豆、人参

上市町立上市中学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>1 かみいちの日献立</p> <p>しょうがびたし だしまきたまご</p> <p>ごはん ★上市野菜で関東風お雑煮</p>	<p>2 いそ和え</p> <p>里芋のハーブ揚げ</p> <p>ごはん 厚揚げの中華煮込み</p>	<p>3 文化の日</p>	<p>4 とやまの日献立</p> <p>アーモンド和え げんげのから揚げ (1人2尾)</p> <p>りんご ごはん さつま汁</p>	<p>5 ごまマヨサラダ</p> <p>パニー ジンジャー フルーツポンチ</p> <p>減量コッパン ソフト麺の カレーソースかけ</p>
<p>8 いい歯の日献立</p> <p>ピーナッツ和え 味付け黒豆 いわしの梅煮</p> <p>ごはん 筑前煮</p>	<p>9 コーン和え</p> <p>ほたての照り焼き (1人3個)</p> <p>ごはん おでん</p>	<p>10 かみいちの日献立</p> <p>かぶのゆず和え ★里芋と鶏肉の しょうががらめ</p> <p>みかん ごはん なめこ汁</p>	<p>11 かみいちの日献立</p> <p>ごまびたし ★野菜たっぷり! 脂肪燃焼カレー炒め</p> <p>ごはん かきたま汁</p>	<p>12 ★ねぎとさけのパスタ</p> <p>きびなごのクリスピー揚げ (1人4尾)</p> <p>りんごパン ポトフ</p>
<p>15 炒り大豆和え</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>ヨーグルト ごはん みそ汁</p> <p>鶏そぼろしょうがごはん</p>	<p>16 ひじき和え</p> <p>小魚と大豆のピーナッツがらめ</p> <p>ごはん きのこのたまごとし</p>	<p>17 れんこんの日献立</p> <p>れんこんの中華サラダ ぎょうざ (1人2個)</p> <p>みかん ごはん えびと豆腐のうま煮</p>	<p>18 かみいちの日献立</p> <p>★里芋のねぎみそ和え 柿 あじの照り焼き</p> <p>ごはん 五目みそ汁</p>	<p>19 アーモンドサラダ</p> <p>わかさぎフリッター (1人4尾)</p> <p>食パン 白ねぎのクリーム煮</p> <p>いちごジャム</p>
<p>22 豆みそ和え</p> <p>厚焼き卵</p> <p>りんご ごはん 白菜鍋</p>	<p>23 勤労感謝の日</p>	<p>24 和食の日献立</p> <p>酢の物 鮭の塩焼き</p> <p>ミニ鯛焼き たきこみごはん すまし汁</p>	<p>25 かみいちの日献立</p> <p>ブロッコリーのごま和え ★里芋チキンナゲット</p> <p>納豆 ごはん わかめのみそ汁</p>	<p>26 とやまの日献立</p> <p>こんぶ和え 白えびのから揚げ</p> <p>減量コッパン かみいちジンジャーラーメン</p>
<p>29 かみいちの日献立</p> <p>ナムル ぶりの梅みそ焼き</p> <p>ごはん ★ねぎたっぷりしょうがスープ</p>	<p>30 こんにやくサラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>チーズ カレーピラフ ポテトスープ</p>	<p>～「学校給食かみいちの日」を実施します！～</p> <p>★印が付いている献立は、上市町の児童・生徒が考えた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。</p> <p>1日 上市野菜で関東風お雑煮 10日 里芋と鶏肉のしょうががらめ 11日 野菜たっぷり！脂肪燃焼カレー炒め</p> <p>12日 ねぎとさけのパスタ 18日 里芋のねぎみそ和え 25日 里芋チキンナゲット 29日 ねぎたっぷりしょうがスープ</p>		

