上市町立　　小学校

11月 献立表

月	火	水	木	金
2 のり塩里芋 炒り大豆あえ ごはん ☆豚肉と白菜のしょうがみぞれ鍋 かみいちの日の献立	3 文化の日	4 しょうがの佃煮あえ ねぎみそたまご 上市チャーハン きのこスープ	5 ゆかりあえ さばのみりん焼き ごはん さつま汁	6 かみかみこんぶサラダ おさかなナゲット ソフト麺 カレーソース いい歯の日の献立
9 ごまあえ 高野豆腐のハーブ揚げ ごはん おでん	10 元気モリモリ炒め いわしの梅煮 ごはん 厚揚げの中華煮込み	11 上市野菜のおかか漬け ブリの照り焼き りんご ☆里芋と牛肉の炊き込みごはん とやま育ちのきときと汁 かみいちの日の献立	12 きのこあえ げんげのから揚げ 減量ごはん かみいちジンジャーラーメン とやまの日の献立	13 納豆あえ だしまきたまご ごはん ☆ 栄養満点！ 小松菜そぼろ炒り豆腐 かみいちの日の献立
16 アーモンドあえ さんまのおろし煮 ヨーグルト 鶏そぼろしょうがごはん やまとの里芋汁	17 れんこんサラダ ししゃものから揚げ みかん ごはん 上市野菜のみそミルク煮 れんこんの日の献立	18 しょうがびたし ふくらぎの梅みそ焼き ごはん かみいちこんこん汁	19 ひじきあえ 小魚と大豆のごまがらめ ごはん ☆里芋と小松菜のたまごとじ かみいちの日の献立	20 きのこのナムル ぎょうざ りんご ごはん えびと豆腐のうま煮
23 勤労感謝の日	24 よごし 厚焼き卵 ミニたい焼き ごはん 肉じゃが 和食の日の献立	25 のり塩あえ ぶりの香味ねぎソースがけ ごはん いとこ煮 郷土料理（いとこ煮）	26 ピーナッツあえ にしんの照り焼き ☆SDGs五目菜飯 ごまみそ根菜汁 かみいちの日の献立	27 アイアンサラダ 鶏肉と大豆のはちみつレモンソースがらめ 食パン きのこのクリーム煮
30 上市野菜のチャプチェ 鮭の塩焼き ごはん はりはりみそ汁		「食べる力」をアップさせる3つのポイント！ 主食をしっかり食べよう！  苦手なものも少しずつ挑戦してみよう！  食べ方を知る学びの場、給食を活用しよう！ 	