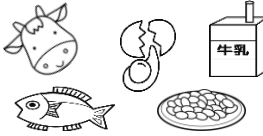




日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるものとなるもの (赤の食品) 	おもにエネルギーの ものとなるもの (黄色の食品) 	おもに体の調子をととのえる ものとなるもの (緑の食品) 	調味料	エネルギー	おうちで 食べても りたい 食品	
								小学校 (中学年)		
								中学校		
2	月	ごはん	○		こめ			625		
		厚揚げの中華煮		ぶたにく、あつあげ	さんおんとう、ごま油、片栗粉	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、にら	こいくち、オ伊斯ターソース、カラスープ			
		春雨の中華和え			春雨、さんおんとう、ごま油	きゅうり、にんじん、キャベツ	こいくち、うすくち、酢			
3	火	ぶ　　ん　　か　　の　　ひ								
4	水	ドライカレー	○	ぶたミンチ	こめ、さんおんとう	玉ねぎ、にんじん、ピーマン	ウスター、カレー粉、塩、こしょう、デミグラスソース、ケチャップ、こいくち、カレールウ	655		
		大根サラダ		ツナ	卵を使っていないマヨネーズ	大根、きゅうり、にんじん	塩、こしょう	758		
5	木	木の葉丼	○	ぶたにく、油あげ、蒸しかまぼこ、たまご、だしこ	こめ、さんおんとう、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ	こいくち、うすくち、みりん、塩	627		
		じゃがいものみそ汁		とうふ、カットわかめ、みそ、だしこ	じゃがいも	玉ねぎ、ねぎ	酒	724		
6	金	11月8日は　いい歯の日！　しっかりかんで、歯を強くしよう！ 								
		ごはん	○		こめ			637	大豆製品 	
		ささみのレモン煮		ささみ	片栗粉、なたね油、さんおんとう	レモン汁	酒、塩、うすくち	738		
塩昆布和え	塩昆布			キャベツ、きゅうり						
		五目きんぴら		ぶたにく	さんおんとう、ごま、ごま油	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、ピーマン	うすくち、こいくち、みりん			
9	月	ごはん	○		こめ			568	魚類 	
		回鍋肉		ぶたにく、みそ	さんおんとう、片栗粉、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、しょうが	デンメシジャン、ドバシジャン、こいくち			658
		中華コーンスープ		ベーコン		コーン、クリームコーン、ちんげんざい、玉ねぎ	うすくち、塩、こしょう、酒、カラスープ			
10	火	三色ごはん	○	とりミンチ、たまご	こめ、さんおんとう、サラダ油	こまつな	こいくち、酒、みりん、塩	623	乳製品 	
		メンチカツ		冷) メンチカツ	なたね油			742		
		すまし汁		カットわかめ、とうふ、蒸しかまぼこ、だしこ		えのきたけ、ねぎ	塩、うすくち、酒、みりん			
11	水	ごはん	○		こめ			603	緑黄色野菜 	
		大根とほねくのそぼろ煮		ぶたミンチ、ほねく、だしこ	さといも、さんおんとう	玉ねぎ、大根、にんじん、グリーンピース	うすくち、こいくち、みりん			715
		ごまずあえ		ツナ、みそ	サラダ油、さんおんとう、ごま	にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし	こいくち、酢			
12	木	ごはん	(ブレイン) ジョア		こめ			597	海藻類 	
		ハンバーグ		冷) ハンバーグ	さんおんとう		ケチャップ、ウスター			714
		白菜と小松菜のごまあえ			ごま	こまつな、白菜	こいくち			
		切り干し煮		ぶたにく、油あげ、だしこ	さんおんとう	切り干し大根、こんにゃく、にんじん、グリーンピース	こいくち、うすくち、みりん、酒			
13	金	★　岩田小学校先生方のリクエストこんだて　★								
		キムチチャーハン	○	ぶたにく	こめ、ごま油	白菜キムチ、にんじん、にら	塩、オ伊斯ターソース、こいくち、カラスープ	565		
		チキンとわかめのスープ		とりにく、とうふ、カットわかめ		もやし、ねぎ	うすくち、酒、塩、こしょう、カラスープ	639		
ブルーベリークレープ		ブルーベリークレープ								
16	月	ごはん	○		こめ			685	きのこ類 	
		ぶりの照り焼き風		ぶり	片栗粉、サラダ油、さんおんとう	しょうが	塩、酒、こいくち、みりん			816
		小松菜のレモン和え			さんおんとう	こまつな、もやし、レモン汁	うすくち			
		大豆の磯煮		ぶたにく、大豆、ひじき、ほねく、だしこ	さんおんとう	にんじん、グリーンピース、こんにゃく	こいくち、うすくち、酒、みりん			

* 材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。
* 揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2～4回使用しています。

令和8年度

11月のこんだて



上富田町学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるものになるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの ものになるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえる ものになるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べても raisitai 食品	
								小学校 (中学年)		
								中学校		
17	火	じゃこ入りピラフ	○	とりにく,ちりめんじゃこ	こめ,有塩バター	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,コーン	塩,こしょう,うすくち,コンソメ	504		
		だいこんい 大根入りコンソメスープ		ぶたにく		キャベツ,玉ねぎ,にんじん,大根	うすくち,塩,こしょう,酒,コンソメ			577
18	水	★市ノ瀬小学校先生方のリクエストこんだて★							乳製品 	
		ごはん	○		こめ		酒,塩,こしょう,こいくち,ケチャッ プ	691		
		とりにく とり肉のBBQソース		とりにく	片栗粉,なたね油,さんおんとう	玉ねぎ,しょうが,にんにく,りんご		802		
		ゆかりキャベツ				キャベツ,ゆかり				
		かぼちゃと豆腐のみそ汁		とうふ,油あげ,みそ,だしこ		かぼちゃ,玉ねぎ,ねぎ	酒			
19	木	しぐい 食育こんだて～福岡の味～	○	「がめ煮」は、お正月 やお祝 いの席 に欠 かせない福岡 を代表 する郷土料理 のひとつで、季節 によって入 れる食材 がかわるそうです。鶏肉 や野菜 などい ろいろな食材 を使 うので、博多 の方言 で「寄 せ 集める」という意味 の「がめくりこむ」からがめ煮 と名付 けられたという説 があります。				642		
		ごはん		こめ				755		
		がめ煮		とりにく,あつあげ,だしこ	さといも,さんおんとう	ごぼう,こんにゃく,れんこん,にんじん, 干しいたけ,グリーンピース	こいくち,うすくち,酒,塩,みりん			
		すの もの 酢の物		カットわかめ,ツナ	さんおんとう,ごま	キャベツ,きゅうり	こいくち,酢			
20	金	★市ノ瀬小学校1.2年生、岩田小学校1.2年生のリクエストこんだて★							魚類 	
		カレーライス	○	ぶたにく	こめ,じゃがいも,さんおんとう	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく	カレールウ,ジャウフ레이크,ウス ター,こいくち,カレー粉,コンソメ	657		
		ふくじんづ 福神漬け				福神漬け		762		
		フルーツ白玉		白玉,上白糖	みかん缶,もも缶,パイ缶					
23	月	き ん ろ う か ん し ゃ の ひ								
24	火	わかやまけん あじ 和歌山県ふるさと誕生日献立	○	わかやまけん あじ がつ にち わかやまけん たんじょうび わかやまけん と じまん うめ わかやまけん はつしょうこうやどうふ とうじょう ～和歌山県の味～ 11月22日は、和歌山県のふるさと誕生日です！和歌山県でよく取れるさば、自慢の梅、和歌山県が発祥の高野豆腐が登場します！					芋類 	
		ごはん		こめ						631
		塩さば		塩さば		こまつな,もやし,うめぼし	うすくち,みりん			755
		うめあじ 梅味のおひたし								
25	水	わか 麦コッペ	○		麦コッペ		ビーフシチュールウ,ケチャップ, ウスター,コンソメ	638		
		ブラウンシチュー		ぶたにく	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー		762		
		ごぼうサラダ		ツナ	さんおんとう,卵を使っていない3Fｽ	ごぼう,きゅうり,にんじん	こいくち,ケチャップ,塩			
26	木	ごはん	（プ ル ー ベ リ ー ） ジ ョ ア		こめ			570	乳製品 	
		ちゃんこなべ風煮物		とりにく,肉だんご,とうふ,だし昆布	さんおんとう	大根,にんじん,白菜,玉ねぎ,ねぎ,しめじ	こいくち,塩,みりん,酒	664		
		ハリハリ大根		ツナ	ごま,さんおんとう	切り干し大根,にんじん,きゅうり	酢,うすくち			
27	金	きんぴらごはん	○	ぶたにく	こめ,ごま,さんおんとう,ごま油	こんにゃく,にんじん,ごぼう	みりん,酒,こいくち,塩	600		
		だいぐいも 大学芋			さつまいも,なたね油,さんおんとう,ごま		こいくち,みりん			
		わかめとしめじのみそ汁		カットわかめ,油あげ,とうふ,みそ, だしこ		しめじ,ねぎ	酒	692		
30	月	まーぼーどん 麻婆丼	○	とうふ,ぶたミンチ,あかみそ	こめ,さんおんとう,片栗粉	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ, 干しいたけ,ねぎ	デンメンジャン,トウバンジャン,こ いくち,塩,ガラスープ	555	果物類 	
		ちんげんさい 青梗菜のスープ		ベーコン,とうふ		にんじん,ちんげんさい,えのきたけ	うすくち,酒,塩,こしょう, ガラスープ			
										636