

令和7年 11月予定献立表

宇陀市立学校給食センター

日・曜	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)
こんだてめい	ぎゅうにゅう あじつけパン  チキンナゲット キャベツと ブロッコリーのサラダ かぶのクリームシチュー	ぎゅうにゅう ごはん しろみざかなのいそべてんぶら きららずのたいたん みぞれじる 	ぎゅうにゅう あじつけパン ポークチャップ かぼちゃと さつまいものサラダ こまつなとベーコンのスープ	【だいすのへんしん献立】 ぎゅうにゅう うだのゆうきまいごはん にくじやが こまつなとゆばのあえもの とうにゅうみそしる みかんゼリー	ぎゅうにゅう ごはん おでん ししゃものカレーあげ はくさいと ほうれんそうのおひたし	大和の給食週間 ぎゅうにゅう あじつけパン ペンネアラビアータ ごぼうサラダ やまとまなとコーンのスープ
ざいりようめい	ぎゅうにゅう あじつけパン チキンナゲット なたねあぶら キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー ^{イタリアンドレッシング} ぶたにく しろワイン なたねあぶら かぶ じゃがいも たまねぎ にんじん こむぎこ バター ぎゅうにゅう コンソメ しお こしょう(しろ)	ぎゅうにゅう ごはん さわら てんぶらこ あおのり わふうだしのもと みず なたねあぶら おから にんじん <u>あおねぎ</u> さつまあげ ほししいたけ さとう うすくちしょうゆ わふうだしのもと みりん さけ だいこん とりにく にんじん とうふ なめこ こまつな うすくちしょうゆ みりん だしパック えきたいこんぶだし しょうが(おろし) かたくりこ 	ぎゅうにゅう あじつけパン ぶたにく さけ たまねぎ にんじん ピーマン きパプリカ トマトケチャップ ウスターーソース さとう コンソメ なたねあぶら かたくりこ かぼちゃ さつまいも コーン えだまめ ノンエッグマヨネーズ べーコン さけ たまねぎ こまつな にんじん コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう(しろ) 	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん いんげん さとう みりん こいくちしょうゆ さけ なたねあぶら わふうだしのもと みず かたくりこ こまつな はくさい しめじ にんじん ゆば すりごま こいくちしょうゆ さとう わふうだしのもと どうふ あぶらあげ にんじん だいこん たまねぎ <u>あおねぎ</u> とうにゅう みそ だしパック しょうが(おろし) みかんゼリー 	ぎゅうにゅう ごはん とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく ちくわ さつまあげ いんげん さとう こいくちしょうゆ みりん わふうだしのもと えきたいこんぶだし ししゃも かたくりこ こむぎこ カレーこ なたねあぶら はくさい もやし ほうれんそう にんじん うすくちしょうゆ さとう わふうだしのもと みず 	ぎゅうにゅう あじつけパン ペニネアラビアータ ごぼうサラダ やまとまなとコーンのスープ ごぼう こいくちしょうゆ さとう わふうだしのもと にんじん ツナ えだまめ いりごま ノンエッグマヨネーズ べーコン コーン たまねぎ やまとまな にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう(しろ)
幼稚園	エリキー/たんぱく質 529kcal 20.0g	エリキー/たんぱく質 455kcal 19.1g	エリキー/たんぱく質 473kcal 20.2g	エリキー/たんぱく質 446kcal 17.2g	エリキー/たんぱく質 437kcal 17.7g	エリキー/たんぱく質 462kcal 18.1g
小学校	691kcal 26.4g	639kcal 26.0g	645kcal 28.3g	628kcal 25.1g	613kcal 24.9g	632kcal 25.5g
中学校	831kcal 30.8g	749kcal 30.8g	795kcal 34.3g	724kcal 29.4g	758kcal 32.2g	778kcal 30.9g

日・曜	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	
こんだてめい	大和の給食週間			【げんえんの日】		【なかよしこんだて】	
	ぎゅうにゅう おやこどん だいすとさつまいもと じゃこのあげに きせつのフルーツ (ならのかき)	ぎゅうにゅう こめこパン うだのビーフコロッケ キャベツのカレーソテー さらっとコーンチャウダー	ぎゅうにゅう うだのゆうきまいごはん ハンバーグもみじソース はくさいのゆずかおりあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ごはん デジカルビ あげぎょうざ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう あじつけパン とりのレモンあげ プロッコリーのペペロンチーノ はくさいとウインナーのスープ	ぎゅうにゅう ごはん かきあげ さつまいものレモンに とうふとあぶらあげのみそしる	
ざいりようめい	ぎゅうにゅう <u>ごはん</u> おおむぎ とりにく さけ たまねぎ <u>あおねぎ</u> にんじん <u>たまご</u> わふうだしのもと うすくちしようゆ こいくちしようゆ さとう みりん かたくりこ だいす さつまいも きびなご かたくりこ なたねあぶら こいくちしようゆ さとう みりん みず いりごま <u>かき</u>	ぎゅうにゅう <u>こめこパン</u> うだのビーフコロッケ なたねあぶら キャベツ にんじん たまねぎ コンソメ カレーこ こしょう (しろ) なたねあぶら ベーコン たまねぎ にんじん コーン えだまめ コンソメ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう こしょう (しろ) パセリチップ	ぎゅうにゅう <u>ごはん</u> ハンバーグ にんじん オリーブあぶら コンソメ しろワイン レモンかじゅう さとう にんにく(おろし) しお こしょう (しろ) みず かたくりこ はくさい にんじん こまつな しめじ ゆず さとう うすくちしようゆ わふうだしのもと さつまいも たまねぎ にんじん とりにく こんにゃく <u>あおねぎ</u> みそ だしパック	ぎゅうにゅう <u>ごはん</u> ぶたにく ごまあぶら キャベツ さつまいも しめじ たまねぎ にんじん ピーマン さけ コチュジャン みそ こいくちしようゆ さとう にんにく(おろし) しお こしょう (しろ) ぎょうざ なたねあぶら たまねぎ にんじん にんじんサイ とうふ うすくちしようゆ とりがらスープのもと しょうが(おろし) こしょう (しろ)	ぎゅうにゅう あじつけパン とりのレモンあげ プロッコリーのペペロンチーノ はくさいとウインナーのスープ	ぎゅうにゅう <u>ごはん</u> とりにく さけ かたくりこ こむぎこ なたねあぶら す レモンかじゅう みず うすくちしようゆ さとう みりん ブロッコリー ベーコン オリーブあぶら じゃがいも にんじん にんにく(おろし) しお こしょう (くろ) スライスウインナー ^{レタス} なたねあぶら さけ こしょう (しろ) たまねぎ にんじん はくさい コンソメ こいくちしようゆ こしょう (しろ)	ぎゅうにゅう <u>ごはん</u> ちくわ にんじん たまねぎ ごぼう みずな わふうだしのもと てんぷらこ みず なたねあぶら さつまいも レモン レモンかじゅう さとう しろワイン しお みず とうふ あぶらあげ たまねぎ だいこん にんじん <u>あおねぎ</u> だしパック みそ
	エネルギー/たんぱく質 540kcal 21.2g	エネルギー/たんぱく質 482kcal 16.8g	エネルギー/たんぱく質 464kcal 16.9g	エネルギー/たんぱく質 480kcal 15.5g	エネルギー/たんぱく質 513kcal 17.7g	エネルギー/たんぱく質 521kcal 13.0g	
幼稚園	750kcal 22.5g	751kcal 22.5g	751kcal 22.0g	751kcal 21.5g	751kcal 22.0g	751kcal 16.0g	

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの

黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの

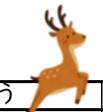
みどり みどりいろ しょくひん
からだ ちょうし
緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

☆食材の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆ 19日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園・こども園との統一献立です。家庭でも話題にしてください。

令和7年 11月予定献立表

宇陀市立学校給食センター

日・曜	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだてめい	ぎゅうにゅう セルフやきそばパン ほうれんそうと ベーコンのスープ フルーツミックス	【ならの日】 ぎゅうにゅう うだのゆうきまいごはん さばのしおやき やまとまなとおあげのたいたん あすかなべ	ぎゅうにゅう あじつけパン ポークビーンズ きりぼしだいこんのサラダ はるさめのスープ	ぎゅうにゅう きのこカレーライス だいこんとみずなのサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう あじつけパン いわしフライのソースかけ キャベツのソテー ^か やさいスープ	ぎゅうにゅう うだのゆうきまいごはん あつあげのみそに だいがくいも わかめスープ
ざいりようめい	ぎゅうにゅう きかくパン やきそば ぶたにく なたねあぶら たまねぎ キャベツ にんじん ベーコン さけ たまねぎ にんじん ほうれんとう しめじ コンソメ うすくちしようゆ こしよう(しろ) パインかん おうとうかん カットゼリー(はちみつレモン)	ぎゅうにゅう ごはん さば やまとまな にんじん もやし わふうだしのもと こいくちしようゆ さとう とりにく なたねあぶら さけ はくさい にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく とうふ ぎゅうにゅう わふうだしのもと とりがらスープのもと みそ みりん しようが(おろし)	ぎゅうにゅう あじつけパン だいす レッドキドニー ぶたにく さけ たまねぎ にんじん なたねあぶら トマトかん トマトケチャップ トマトピューレー ^か ウスター ^か ソース コンソメ さとう しお パセリチップ	ぎゅうにゅう ごはん おおむぎ ぎゅうにく ぶたにく さけ たまねぎ にんじん なたねあぶら トマトかん トマトケチャップ トマトピューレー ^か ウスター ^か ソース コンソメ さとう ウスター ^か ソース デミグラスソース カレールー カレーこ しお こしよう(しろ)	ぎゅうにゅう あじつけパン いわしひらき しお こしよう(しろ) こむぎこ パンこ なたねあぶら とんかつソース ウスター ^か ソース さとう こいくちしようゆ キャベツ にんじん コーン なたねあぶら コンソメ こしよう(しろ)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたひきにく さけ たけのこ にんじん たまねぎ あつあげ いんげん なたねあぶら さとう みそ こいくちしようゆ みりん わふうだしのもと みず しようが さつまいも なたねあぶら さとう す みず くろごま わかめ はくさい たまねぎ す みず くろごま わかめ はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ とりがらスープのもと こしよう(しろ) うすくちしようゆ
	● 基本調味料 ● 	   		 		
幼稚園	エルギー/たんぱく質 454kcal 15.6g	エルギー/たんぱく質 476kcal 23.2g	エルギー/たんぱく質 440kcal 20.3g	エルギー/たんぱく質 501kcal 16.5g	エルギー/たんぱく質 484kcal 20.1g	エルギー/たんぱく質 528kcal 14.4g
小学校	623kcal 22.1g	645kcal 29.7g	602kcal 28.3g	714kcal 24.2g	645kcal 26.1g	749kcal 21.5g
中学校	766kcal 26.6g	755kcal 35.2g	741kcal 34.5g	839kcal 28.3g	798kcal 32.2g	885kcal 24.9g

赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの

黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの

みどり みどりいろ しょくひん からだ ちょうし
緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

☆食材の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆ | 9月の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園との統一献立です。家庭でも話題にしてください。

郷土料理クイズ

次の8つの地域に伝わるお米を使つた郷土料理の名前を、下から選んで書き入れてみましょう。

お米料理編

富山県
あさひやま けん
秋田県
あき た けん
ヒント
ごはんを棒に巻きつけて作るよ！

北海道
ほっかいどう
ヒント
おにぎりを混ぜ合わせて食べるおすしだよ！

岡山県
おか やま けん
ヒント
とり鶏ガラスープをかけて食べるよ！

千葉県
ちば けん
ヒント
おにぎりを混ぜ合わせて食べるおすしだよ！

三重県
みえ けん
ヒント
おにぎりを混ぜ合わせて食べるおすしだよ！

鹿児島県
かこしま けん
ヒント
おにぎりを混ぜ合わせて食べるおすしだよ！

大阪府
おおさか ふ

じぶんちいきつた自分の地域に伝わるごめりょうりお米料理を書いてみよう！

箱すし
あこぎ
太巻きすし
おおまき

きりたんぽ
けいはん

鶏飯
けいはん

てこねずし
てこね

ばらすし
ばら

ますすし
ます

いかめし
いかめ

こたえ

三陸一立柱舟//大根舟一猪骨舟//阿波尾一猪骨舟//阿波尾一立柱舟//鹿兒島一立柱舟//

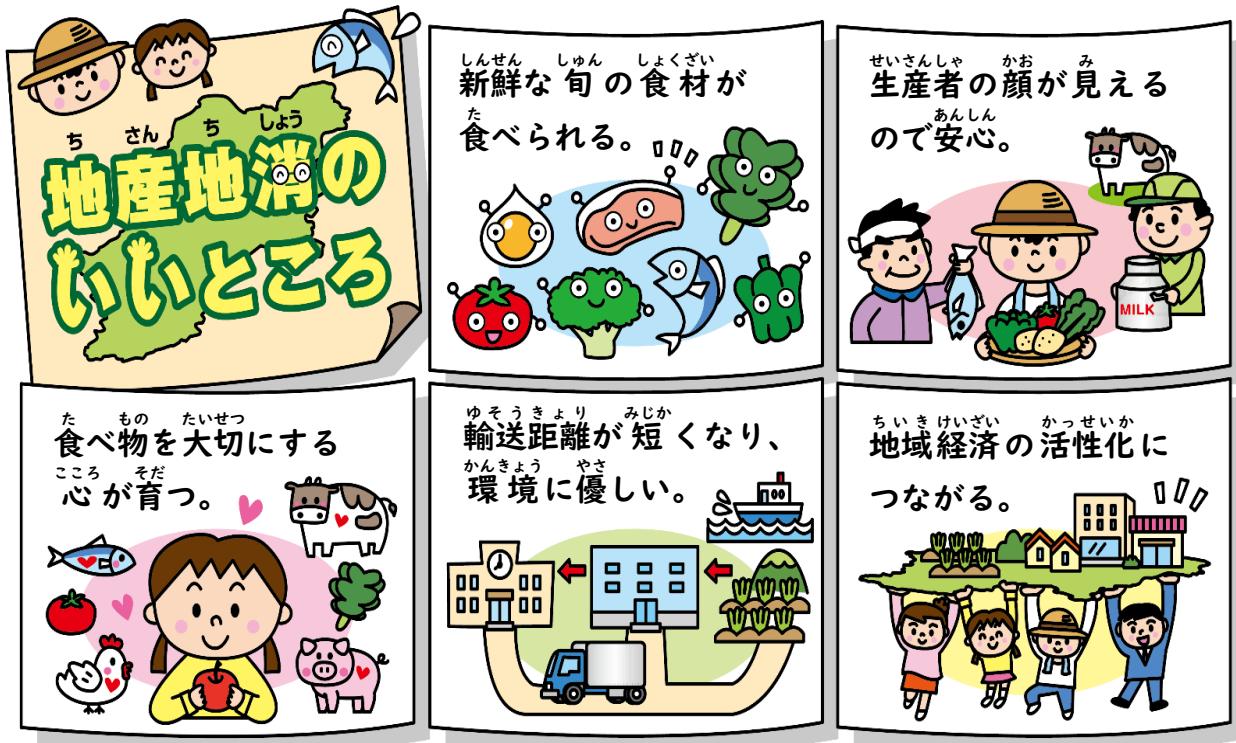
北海道一いなり舟//秋田県一立柱舟//土蔵舟一立柱舟//



11月 給食だより

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩して風邪などをひく人も増えてきています。風邪予防には規則正しい生活と衣服をこまめに着替えて体温調節し、手洗いうがいを忘れないうことが大切です。11月は秋の実りが出そろう月です。自然の恵みと多くの方々の働きに感謝して食べましょう。

給食では「地産地消」を推進しています!



食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用してみましょう。地場産物を選ぶことは、その産地の生産者さんを応援することにもつながります。

11月24日は『和食の日』！

和食の良いところ

- ① 栄養のバランスが良く健康的。
- ② さまざまな食材を使い季節感がある。
- ③ 行事食を楽しめる。などなど



「和食」に欠かせないもの



11月に使用する地場産物

こまつな・さつまいも・しいたけ・にんじん・ゆず・ほうれんそう・はくさい・だいこん・やまとまな・キャベツ・みずな・ごぼう・お米（有機野菜含む）



給食レシピ紹介 “ビビンバ” (10月1日実施)

材料 (中学生4人分)

・ごはん	適量	・小松菜	80 g
・豚肉	180 g	・白菜キムチ	65 g
・酒	小さじ1	・ごま	小さじ2
・ごま油	小さじ1強		
・おろしにんにく	1 g		
・みりん	小さじ1		
・砂糖	おお 大さじ2弱		
・濃口しょうゆ	大きさじ1と1/3		
・にんじん	80 g		
・もやし	110 g		

作り方

- ①にんじん…せん切り 小松菜…1 cm幅 にする。
- ②にんじん、もやし、小松菜を下ゆでしておく。
- ③半量のごま油をひき、豚肉を炒める。 酒、にんにくも加える。
- ④調味料を加えよく煮含める。
- ⑤キムチを加える。
- ⑥下ゆでした野菜を加える。
- ⑦ごま、残りのごま油を加えて仕上げる。