

令和８年　１１月　給食献立表　～げんきメニュ～





毎月19日は、≪**食育の日**≫と≪**うだ育児の日**≫
17日は≪**減塩の日**≫です！

★ 手作りおやつ

宇陀市こども未来課

日	曜日	献立名	ざいりょう				10時のおやつ	
			赤◇　血や肉になるもの	緑◇　からだの調子を整えるもの	黄◇　力や体温となるもの	その他	3時のおやつ	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		献立名	ざいりょう
2	月	キーマカレー 切干とごぼうのサラダ オレンジ	豚ひき肉,大豆	玉葱,人参,ブロッコリー 切干しだいこん,ごぼう,人参,きゅうり オレンジ	米,じゃがいも,油 砂糖,卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ	オールスパイス,カレールー,ケチャップ しょうゆ	牛乳 マンナビスケット	牛乳 マンナビスケット
							牛乳 サッポロポテト	牛乳 サッポロポテト
4	水	ご飯 焼き魚 ほうれん草のごま和え 筑前煮 白菜と厚揚げのみそ汁	白身魚【以上児】ししゃも 鶏肉 厚揚げ,みそ	ほうれん草,しめじ しょうが,ごぼう,人参,れんこん,干ししいたけ 白菜,玉葱,人参	米 すりごま,砂糖 じゃがいも,つきこんにゃく,砂糖,油	塩 しょうゆ しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ
							牛乳 ★桃のケーキ	牛乳 スキム,砂糖,卵,レモン,油 ホットケーキmix,黄桃缶詰,レーズン
5	木	コッペパン・牛乳 チキンクリーム煮 ポテトサラダ コンソメジュリアン	牛乳 鶏肉,豆乳	玉葱,チンゲンサイ,しめじ,エリンギ きゅうり,人参,コーン キャベツ,玉葱,人参,トウミョウ	コッペパン 油,バター,米粉 じゃがいも,卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ	塩コショ-,コンソメ 塩コショ- コンソメ,塩コショ-	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ぱりんこ
							お茶 ★スイートポテト	ほうじ茶 さつまいも,砂糖,バター,豆乳
6	金	ご飯 麻婆豆腐 小松菜とえのきのナムル もやしの玉子スープ チーズ	豆腐,合挽ミンチ,大豆,赤みそ 卵 まるいチーズ	にんにく,白ねぎ,干しいたけ **小松菜**,えのきたけ,人参 もやし,玉葱,ねぎ	米 油,砂糖,片栗粉 ごま油,すりごま,ごま油 片栗粉	塩コショ-,酒,しょうゆ,みりん,中華だし 鶏ガラ,しょうゆ 鶏ガラ,しょうゆ	牛乳 ミニどうぶつビスケット	牛乳 ミニどうぶつビスケット
							野菜と果実ジュース ミニひじきあられ	野菜と果実ジュース ミニひじきあられ
7	土	みそすき丼 アレルゲンなしゼリー	豚肉,豆腐,みそ	玉葱,人参,ごぼう,ねぎ,しめじ	米,しらたき,砂糖 アレルゲンなしゼリー	酒,みりん,しょうゆ,かつお・昆布だし	牛乳 元気カリポテミニ	牛乳 カリポテミニ
							牛乳 アンパンマンあげせん	牛乳 アンパンマンあげせん
9	月	ポークカレーライス 大根サラダ みかん缶詰	豚肉	人参,玉葱 大根,きゅうり,人参 みかん缶詰	米,じゃがいも,油 笑顔ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ減塩和風	カレーフレーク,ケチャップ	牛乳 野菜スティックビスケット	牛乳 ミニ野菜スティック
							牛乳 えび小判せんべい	牛乳 えび小判
10	火	コッペパン・牛乳 豚肉のケチャップ炒め ひじきサラダ さつまいものポタージュ	牛乳 豚肉 ひじき スキム	しょうが,玉葱,筍,人参,生ししいたけ,さやいんげん キャベツ,人参,えだまめ 玉葱,パセリ	コッペパン 油,片栗粉 砂糖,すりごま,卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ さつまいも,バター	塩ｺｼｮ-,酒,ケチャップ,ソース,しょうゆ,みりん しょうゆ コンソメ	牛乳 ととボーロ	牛乳 ととボーロ
							お茶 ★フルーツヨーグルト和え	ほうじ茶 ヨーグルト,バナナ,みかん缶詰
11	水	ご飯 鶏肉の香味焼き ほうれん草のしらす和え けんちん汁 かき	鶏肉,みそ しらす干し 豆腐	ねぎ,にんにく ***ほうれん草*** ごぼう,大根,白ねぎ,人参 柿	米 砂糖,ごま油,油 じゃがいも,油	酒 しょうゆ,かつお・昆布だし 塩,しょうゆ,出汁	牛乳 とうもろこしパフ	牛乳 とうもろこしでつくったﾊﾟﾌｽﾅｯｸ
							牛乳 ★あげパン	牛乳 超熟ロール,油,砂糖
12	木	コッペパン・牛乳 マカロニグラタン 白菜サラダ 青梗菜のわかめスープ	牛乳 鶏肉,牛乳,チーズ パルメザンチーズ わかめ	人参,パセリ,人参 mixベジタブル,***白菜*** 玉葱,えのきたけ,***チンゲン菜***	コッペパン マカロニ,油,バター,小麦粉 卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ 片栗粉	コンソメ しょうゆ,中華だし	牛乳 ウエハース	牛乳 Caウエハース
							お茶 ★手作りゼリー	ほうじ茶 アガー,砂糖,オレンジJ
13	金	さつま芋ご飯 揚げ餃子 さばと大根の煮物 豆腐と油揚げの味噌汁	国産豚肉の餃子 さばの生姜煮,厚揚げ 豆腐,油揚げ,みそ	しょうが,大根,人参,干しいたけ,さやいんげん 小松菜	***さつま芋***,黒ごま 油 砂糖,片栗粉 麩	塩,酒 酒,みりん,しょうゆ,出汁 出汁	牛乳 たべっこBABY	牛乳 たべっこBABY
							牛乳 ぱりんこ	牛乳 ぱりんこ
14	土	親子丼 アレルゲンなしゼリー	鶏肉,油揚げ,卵	玉葱,人参,ねぎ	米,砂糖,片栗粉 アレルゲンなしゼリー	かつお・昆布だし,しょうゆ,みりん	牛乳 ふわふわチップじゃがいも味	牛乳 ふわふわチップｼﾞｬｶﾞｲﾓ
							牛乳 ひこうきビスケット	牛乳 ひこうきビスケット
16	月	ご飯・ヨーグルト ちくわの甘辛 白菜のツナ煮込み 大根と人参の味噌汁	元気ヨーグルト ちくわ ツナフレーク,油揚げ みそ	白菜,ブロッコリー,しょうが 大根,人参,玉葱,ねぎ	米 片栗粉,油,砂糖,ごま 砂糖	みりん,しょうゆ みりん,酒,しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 マンナビスケット 牛乳 サッポロポテト	牛乳 マンナビスケット 牛乳 サッポロポテト

宇陀産

宇陀産有機

宇陀産有機

宇陀産有機

★ 手作りおやつ

日	曜日	献立名	ざいりょう 赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	ざいりょう 緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	ざいりょう 黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	ざいりょう その他	10時のおやつ 3時のおやつ 献立名	10時のおやつ 3時のおやつ ざいりょう
17	火	コッペパン・牛乳 タンドリーチキン さつまいもとチーズのサラダ かぶのスープ ごま入り味付いりこ【以上児】	牛乳 鶏肉,ヨーグルト チーズ 無塩せきベーコン ごま入り味付いりこ	 にんにく,玉葱 きゅうり,レーズン かぶ,かぶの葉,玉葱,***人参*** 宇陀産有機	コッペパン 卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ ***さつま芋***,卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ	 塩,ケチャップ,カレー粉 コンソメ,塩	牛乳 1才からのかっぱえびせん お茶 ★アメリカンドック	牛乳 1才からのかっぱえびせん ほうじ茶 ウインナー,ホットケーキmix,油,豆乳,ケチャップ
18	水	ご飯・牛乳 ふわふわ卵のもやし炒め 大学芋 わかめと豆腐のスープ	牛乳 卵,豚肉 わかめ,豆腐	 しょうが,にんにく,もやし,さやいんげん,***人参*** チンゲンサイ	***有機米*** 油,砂糖 油,砂糖,ごま油,黒ごま,さつま芋 片栗粉	宇陀産有機 塩コショ-,鶏ガラ,オイスターソース,しょうゆ,酒 しょうゆ,りんご酢 鶏ガラ,しょうゆ	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ お茶 ★パインのケーキ	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ ほうじ茶 スキム,砂糖,卵,レモン,油, ホットケーキmix,パイン缶詰,レーズン
19	木	コッペパン・牛乳 ジャム 白身魚のカレームニエル チーズの粉ふき芋 マカロニスープ	牛乳 白身魚 パルメザンチーズ,あおのり ウインナー	 宇陀産有機 キャベツ,玉葱,***人参***	コッペパン マーマレード 小麦粉,油,バター じゃがいも マカロニ	 塩コショ-,カレー粉,ケチャップ,ソース コンソメ,しょうゆ,塩コショ-	牛乳 ぱりんこ お茶 ★いがぐり団子	牛乳 ぱりんこ ほうじ茶 ***さつま芋***,砂糖,豆乳 小麦粉,そうめん,油
20	金	キッズビビンバ 白菜のカニカマスープ フルーツポンチ	合挽ミンチ,大豆 かに風味フレーク 宇陀産有機	しょうが,もやし,***小松菜,人参*** ***白菜***,玉葱,生しいたけ みかん缶詰,パイン缶詰,バナナ,レモン	米,砂糖,ごま油,すりごま 砂糖	酒,しょうゆ,みりん,しょうゆ 鶏ガラ 水	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 ミニひじきあられ	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 ミニひじきあられ
21	土	ふりかけごはん 五目うどん アレルゲンなしゼリー	ふりかけ 豚肉,かまぼこ,油揚げ 宇陀産有機	 ***キャベツ人参***,もやし,ねぎ,玉葱	米 うどん,片栗粉 アレルゲンなしゼリー	 しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	牛乳 元気カリポテミニ 牛乳 アンパンマンあげせん	牛乳 カリポテミニ 牛乳 アンパンマンあげせん
24	火	コッペパン・牛乳 ミートボールのケチャップ煮 ブロッコリーのごまドレ和え 野菜のコンソメスープ	牛乳 うす味鶏肉団子 ツナフレーク 宇陀産	 玉葱,赤パプリカ,黄パプリカ,ピーマン ブロッコリー,コーン 玉葱,しめじ,パセリ,***キャベツ,人参***	コッペパン 砂糖,片栗粉 笑顔ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ香りごま	 ケチャップ,しょうゆ,みりん しょうゆ,コンソメ	牛乳 ととボーロ お茶 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 ととボーロ ほうじ茶 ヨーグルト,黄桃缶詰,みかん缶詰
25	水	納豆かき揚げ丼 小松菜の練ごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	納豆,しらす干し ちくわ,スキム 豆腐,わかめ,みそ	玉葱,枝豆 ***小松菜,人参*** えのき,ねぎ バナナ 宇陀産有機	さつま芋,米,天ぷら粉,油,砂糖 練りごま,砂糖 和食の日	塩,しょうゆ,みりん,酒,かつお・昆布だし しょうゆ,出汁 出汁	牛乳 とうもろこしパフ 牛乳 ★きな粉あげパン	牛乳 とうもろこしでつくったﾊﾟﾌｽﾅｯｸｻ 牛乳 超熟ロール,油,きな粉,砂糖
26	木	セルフミートパン・牛乳 人参しりしり 豆腐ともやしのスープ キウイ	豚ひき肉,大豆,牛乳 卵,ツナフレーク 豆腐 宇陀産	玉葱,コーン,グリンピース ***人参*** もやし,しめじ,白ねぎ ***キウイ***	コッペパン,油,砂糖 油,砂糖,ごま 片栗粉,ごま油	酒,ケチャップ,カレー粉,ソース,塩 塩コショ-,しょうゆ しょうゆ,中華だし	牛乳 ウエハース お茶 ★手作りゼリー	牛乳 Caウエハース ほうじ茶 アガー,砂糖,りんごJ
27	金	ご飯 のりふりかけ 大根のそぼろ煮 五目白和え 南瓜と油揚げの味噌汁	 すこやかふりかけのり 鶏ひき肉,大豆 ひじき,豆腐 油揚げ,みそ	 しょうが,大根,人参,えだまめ ***ほうれん草***,人参,干ししいたけ かぼちゃ,玉葱	米 油,砂糖,片栗粉 こんにゃく,練りごま,砂糖	 酒,みりん,酒,しょうゆ,かつお・昆布だし 塩,しょうゆ,みりん,第汁 出汁	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ぱりんこ	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ぱりんこ
28	土	味噌焼肉丼 みかん缶詰	豚肉,みそ 宇陀産有機	***キャベツ***,玉葱,人参,,ねぎ,しょうが みかん缶詰	米,油,砂糖	しょうゆ,塩,かつお・昆布だし	牛乳 ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 ひこうきビスケット	牛乳 ふわふわチップｼﾞｬｶﾞｲﾓ 牛乳 ひこうきビスケット
30	月	ご飯 カレー風味肉じゃが ブロッコリーのおかかチーズ和え なすと油揚げの味噌汁	 牛肉,豚肉 チーズ,糸かつお 油揚げ,みそ	 玉葱,人参,グリンピース ブロッコリー なす,玉葱,ねぎ	米 油,じゃがいも,砂糖	 酒,ケチャップ,しょうゆ,みりん,カレー粉,出汁 しょうゆ 出汁	牛乳 マンナビスケット 牛乳 サッポロポテト	牛乳 マンナビスケット 牛乳 サッポロポテト
お楽しみ献立		ご飯 里芋コロッケ コールスローサラダ 豆腐と小松菜のすまし汁 ソフトクレープ（いちご）	 合挽ミンチ,スキム 豆腐,かまぼこ	 えだまめ キャベツ,人参,きゅうり 小松菜,えのきたけ	米 さといも,砂糖,油,小麦粉,パン粉 笑顔ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｲﾀﾘｱﾝ 片栗粉 ソフトクレープ	 しょうゆ,酒 しょうゆ,出汁	※ お楽しみ献立は園の行事に あわせた日になります。	

※ 材料の都合により変更になる場合があります。　　※ 市販のおやつは変更になる場合があります。

１１月のなかよし献立
【さつまいも】

さつまいもの主成分炭水化物ですが、ごはんやパンよりもゆっくりとエネルギーに代わるので急激に血糖値はあがりません。また、カリウムが体内の余分な塩分（ナトリウム）の排出を助けます。
さつまいもを切ったときに出る、白い液体は【ヤラピン】といい、腸の働きを助け便をやわらかくし食物繊維との相乗効果で便秘解消に役立ちます

１８日は宇陀産有機栽培のさつまいもで大学芋！
～大学芋の由来～

大学生が好んで食べてもの・大学生が学費のために作って売ったものなど、諸説あります。