



令和5年 10月給食献立表 ~ げんきメニュー ~

宇陀市子ども未来課



毎月19日は、「食育の日」と「うだ育児の日」です！

★ 手作りおやつ

日	曜日	献立名	ざいりょう				10時のおやつ / 3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 カや体温となるもの	その他	献立名	ざいりょう
			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			
2	月	ご飯・海の恵ふりかけ 大根のそぼろ煮 さつま芋の白和え なすと玉ねぎの味噌汁	豚ひき肉 豆腐、みそ 油揚げ、みそ	しょうが、大根、人参、コーン、さやいんげん ひじき、えだまめ なす、玉葱、ねぎ	米・海の恵ふりかけ 砂糖、片栗粉 さつまいも、砂糖、ごま	酒、しょうゆ、かつお・昆布だし 塩 出汁	牛乳 ビスコ 牛乳 おにぎりせんべい	牛乳 ビスコ 牛乳 おにぎりせんべい
3	火	コッペパン 鶏肉とキャベツの味噌炒め 人参のパンサラダ もやしと豆腐のスープ 牛乳	鶏肉、赤みそ 豆腐、かまぼこ 牛乳	キャベツ、ピーマン、生しいたけ、白ねぎ、にんにく 人参、パン、缶詰、パセリ もやし、ねぎ	コッペパン 油、砂糖 オリーブ油、砂糖	酒、しょうゆ 塩コショウ、りんご酢 鶏ガラ、しょうゆ	牛乳 たべっこBABY お茶 ★かぼちゃ団子	牛乳 たべっこBABY ほうじ茶 かぼちゃ、レーズン きな粉、砂糖、塩
4	水	さつま芋ご飯 白身魚の利休焼き 高野豆腐と青菜の煮浸し 南瓜の味噌汁 ゴールドキウイ	メルルーサ 高野豆腐、油揚げ みそ	人参、しめじ、小松菜 かぼちゃ、玉葱、ねぎ キウイ	米、さつまいも、黒ごま 練りごま、油 砂糖	塩、酒 しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、かつおだし 出汁	牛乳 まあるいクラッカー アップル&キャロットジュース ひじきあられ	牛乳 まあるいクラッカー アップル&キャロットジュース ミニひじきあられ4連
5	木	コッペパン 五目ラーメン じゃが芋とピーマンのナムル 甘夏みかん缶詰 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	しょうが、もやし、白菜、人参、生しいたけ、白ねぎ ピーマン 甘夏みかん缶詰	コッペパン 中華めん、油 じゃがいも、ごま油、ごま	しょうゆ、中華だし、塩 鶏ガラ	牛乳 ひこうきビスケット お茶 ★スイートポテト	牛乳 ひこうきビスケット ほうじ茶 さつまいも、砂糖、バター 生クリーム
6	金	ご飯 がんものあんかけ ほうれん草のしらす和え 大根とあげの味噌汁 元氣ヨーグルト	豆腐 しらす干し 油揚げ、みそ 元氣ヨーグルト	人参、ひじき、コーン、えだまめ、しょうが 白菜、ほうれん草 大根、わかめ、ねぎ	米 片栗粉、油	かつお・昆布だし、みりん、酒、しょうゆ しょうゆ、かつお・昆布だし 出汁	牛乳 マルタ ポーロ 牛乳 サクッとあられ	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 サクッとあられ
7	土	ささみ野菜丼 バナナ	ささみ	キャベツ、人参、玉葱、ねぎ バナナ	米、砂糖	しょうゆ、酒、出汁	牛乳 ウエハース 牛乳 白い風船	牛乳 マンナウエファー 牛乳 白い風船
10	火	コッペパン 茄子のそぼろ炒め ブロッコリーのツナサラダ 白菜と春雨のスープ いろいろゼリー 牛乳	鶏ひき肉、みそ ツナフレーク 牛乳	なす、玉葱、人参、ピーマン ブロッコリー、人参 白菜、えのきたけ、干しいたけ、水菜	コッペパン 油、砂糖、片栗粉 笑顔ドレッシング、香りごま はるさめ いろいろゼリー	鶏ガラ、ケチャップ、しょうゆ しょうゆ、鶏ガラ	牛乳 1才からのかつぱえびせん お茶 ★りんごケーキ	牛乳 1才からのかつぱえびせん ほうじ茶 ホットケーキmix、豆乳、油 りんご、砂糖、レーズン
11	水	ご飯 小松菜の手作りふりかけ 煮干しの磯の香揚げ もやしの甘酢和え さつま汁	かつお節 いりこ ハム 鶏肉、さつま揚げ、みそ	人参、ひじき、小松菜 あおのり もやし、きゅうり 玉葱、ねぎ	米 砂糖、ごま、ごま油 天ぷら粉、油 砂糖 さつまいも、こんにやく	しょうゆ、酒 りんご酢、しょうゆ 出汁	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 ★ピーチゼリー	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 ゼリーの素、ホイップ 黄桃缶詰、マンナウエファー
12	木	南瓜パン チキンバーベキュー じゃが芋のソテー 豆乳スープ 牛乳	鶏肉 無塩せきベーコン、豆乳 牛乳	かぼちゃ 人参、ピーマン 白菜、しめじ、人参	コッペパン じゃがいも、オリーブ油、卵なしマヨ、砂糖 片栗粉	ケチャップ、ソース、しょうゆ、みりん 塩コショウ コンソメ	牛乳 ほしのおせんべい お茶 ★いがぐり団子	牛乳 ほしのおせんべい ほうじ茶 さつまいも、砂糖、豆乳 小麦粉、そうめん、油
13	金	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 洋風白和え ワンタンスープ	鮭、みそ 豆腐、チーズ、ハム 海鮮風ワンタン	キャベツ、玉葱 ブロッコリー 大根、人参、ねぎ	米 無塩バター 砂糖、卵なしマヨネーズ、すりごま	塩コショウ、みりん しょうゆ しょうゆ、中華だし	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 豆乳クッキー	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 豆乳クッキー
14	土	豚丼 アレルギーなしゼリー	豚肉、ちくわ、卵	玉葱、人参、ねぎ	米、砂糖 アレルギーなしゼリー	かつおだし、しょうゆ、みりん	牛乳 きなこおかき 牛乳 アスパラガスビスケット	牛乳 きなこおかきミニパック 牛乳 アスパラガスビスケット
16	月	チキンカレーライス ヨーグルトサラダ ピピピチーズ	鶏肉 ヨーグルト ピピピチーズ	玉葱、人参 キャベツ、りんご、きゅうり、レーズン	米、じゃがいも、油 卵なしマヨネーズ、砂糖	カレールウ、ケチャップ	牛乳 ビスコ 牛乳 おにぎりせんべい	牛乳 ビスコ 牛乳 おにぎりせんべい
17	火	コッペパン スパゲティーナポリタン ポテトサラダ 白菜のカニカマスープ ライチゼリー 牛乳	ウインナー かに風味かまぼこ 牛乳	玉葱、ピーマン、マッシュルーム、トマト きゅうり、人参 白菜、玉葱	コッペパン スパゲティ、オリーブ油 じゃがいも、卵なしマヨネーズ	コンソメ、ケチャップ、塩コショウ 塩コショウ 鶏ガラ	牛乳 たべっこBABY お茶 ★かぼちゃ団子	牛乳 たべっこBABY ほうじ茶 かぼちゃ、レーズン きな粉、砂糖、塩
18	水	三色そぼろ丼 切干大根の味噌汁 ごま入り味付いりこ	鶏ひき肉、卵 厚揚げ、みそ ごま入り味付いりこ	しょうが、ほうれん草 切干しだいこん、人参、ねぎ	米、砂糖、油	しょうゆ、酒、塩、かつお・昆布だし しょうゆ、出汁	牛乳 まあるいクラッカー 牛乳 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 まあるいクラッカーミニ5連 牛乳 ヨーグルト、バナナ、みかん缶詰
19	木	コッペパン じゃが芋と豚肉の照り焼き炒め 枝豆としらすのチーズ焼き ベイザンヌスープ 牛乳	豚肉 チーズ、しらす干し 牛乳	玉葱 えだまめ キャベツ、玉葱、人参、しめじ、パセリ	コッペパン じゃがいも、油、砂糖	しょうゆ、酒、みりん コンソメ	牛乳 ひこうきビスケット お茶 ★スイートポテト	牛乳 ひこうきビスケット ほうじ茶 さつまいも、砂糖、バター 生クリーム

17日：減塩の日

ライチゼリー

宇陀産

なかよし献立

平均栄養価

3歳未満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩 g
	482	15	17.0	1.7

3歳以上児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩 g
	588	18.1	18.7	2.0

日	曜日	献立名	ざいりょう				10時のおやつ/3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 カや体温となるもの	その他	献立名	ざいりょう
20	金	ご飯 チキン南蛮漬け ブロッコリーの塩ナムル 豆腐の玉子スープ	鶏肉 豆腐、卵	玉葱、人参、ピーマン ブロッコリー、コーン えのきたけ、ほうれん草	米 片栗粉、油、砂糖 ごま油、ごま 片栗粉	りんご酢、しょうゆ、みりん、酒、昆布だし 鶏ガラ、塩 しょうゆ、中華だし	牛乳 マルタ ポーロ 牛乳 サクッとあられ	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 サクッとあられ
21	土	親子丼 アレルゲンなしゼリー	鶏肉、卵、油揚げ	人参、玉葱、干しいたけ、ねぎ	米、砂糖 アレルゲンなしゼリー	みりん、酒、しょうゆ、かつお・昆布だし	牛乳 ウエハース 牛乳 白い風船	牛乳 マンナウエファー 牛乳 白い風船
23	月	ご飯 チャプチェ 切干大根のマヨサラダ コーンのふわふわスープ お米のムース	豚肉 ツナフレーク 卵	しょうが、玉葱、赤パプリカ、ピーマン、干しいたけ 切干しだいこん、人参、えだまめ クリームコーン、玉葱、ねぎ	米 油、はるさめ、砂糖、ごま油 砂糖、卵なしマヨネーズ お米のムース	酒、中華だし、しょうゆ しょうゆ コンソメ、しょうゆ	牛乳 まあるいクラッカー 牛乳 雪の宿	牛乳 まあるいクラッカー 牛乳 雪の宿
24	火	コッペパン スコッチエッグ 大豆とキャベツのサラダ 栗とさつま芋のポターージュ 牛乳	うずら卵、合挽ミンチ 大豆 牛乳 牛乳	玉葱 キャベツ、きゅうり、人参、わかめ 玉葱	コッペパン じゃがいも、小麦粉、パン粉、油 和風ドレッシング 生剥き栗、さつまいも、バター	塩コショウ、ケチャップ、ソース 塩	牛乳 1才からのかつぱえびせん お茶 ★りんごケーキ	牛乳 1才からのかつぱえびせん ほうじ茶 ホットケーキmix、豆乳、油 りんご、砂糖、レーズン
25	水	ビーフカレー 有機栽培のほうれん草サラダ りんご	牛肉 ハム	人参、玉葱 コーン、ほうれん草 りんご	米、じゃがいも、油 卵なしマヨネーズ	カレーフレーク、ケチャップ	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 ★ピーチゼリー	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 ゼリーの素、ホイップ、桃缶詰、マンナウエファー
26	木	コッペパン ブルーベリージャム 麻婆茄子 マカロニサラダ チキンと大根のスープ 牛乳	豚ひき肉、赤みそ 鶏肉 牛乳	しょうが、にんにく、玉葱、なす 人参、コーン、えだまめ 大根、人参、小松菜	コッペパン ブルーベリージャム 油、砂糖、片栗粉、ごま油 卵なしマヨネーズ ごま油	しょうゆ、みりん 中華だし、しょうゆ	牛乳 ほしのおせんべい お茶 ★いがり団子	牛乳 ほしのおせんべい ほうじ茶 小麦粉、そうめん、油 さつまいも、砂糖、豆乳 小麦粉、そうめん、油
27	金	ご飯 大和のすき焼き そうめん汁 オレンジ	鶏肉、焼き豆腐 油揚げ、かまぼこ	白菜、人参、しめじ、玉葱、白ねぎ 干しいたけ、ねぎ オレンジ	米 麩、砂糖、油 そうめん	しょうゆ、酒、みりん、かつお・昆布だし しょうゆ、みりん、出汁	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 豆乳クッキー	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 豆乳クッキー
28	土	味噌焼肉丼 黄桃缶詰	豚肉、みそ	玉葱、人参、キャベツ、ねぎ、しょうが 黄桃缶詰	米、油、砂糖	しょうゆ、塩、かつお・昆布だし	牛乳 きなこおかし 牛乳 アスパラガスビスケット	牛乳 きなこおかしミニパック 牛乳 アスパラガスビスケット
30	月	オムライス 白菜とリンゴのサラダ わかめと豆腐のスープ ぶどうゼリー	鶏肉、薄焼卵 ツナフレーク 豆腐	玉葱、人参、ピーマン 白菜、りんご、きゅうり わかめ、しめじ、白ねぎ	米、油 卵なしマヨネーズ 国産ぶどうゼリー	塩コショウ、コンソメ、ケチャップ 鶏ガラ、しょうゆ	牛乳 メープルビスケット 牛乳 きなこフィンガービスケット	牛乳 メープルビスケット 牛乳 きなこ粉ウエハース Fe入りきなこフィンガービスケット
31	火	コッペパン 白身魚のタルタルソース焼き 大根と柿のサラダ パンプキンシチュー	ホキ、豆乳 鶏肉、スキムミルク	パセリ 大根、柿、小松菜 かぼちゃ、玉葱、ブロッコリー、人参	コッペパン プラントタルタル 和風ドレッシング 無塩バター	シチューの素	牛乳 たべっこBABY 野菜ジュース ★チーズケーキ	牛乳 たべっこBABY 野菜生活100(マンゴー) ホットケーキmix、クリームチーズ、パルメザン 砂糖、卵、生クリーム、レモン
お楽しみ献立		ご飯 ヒレカツ イタリアンサラダ ウインナーのカレースープ パンプキンパバロア	豚ヒレ肉 ウインナー	キャベツ、きゅうり、人参 人参、玉葱、チンゲンサイ	米 小麦粉、パン粉、油 笑顔ドレッシング、イタリアン じゃがいも、油 パンプキンパバロア	塩コショウ、ケチャップ、ソース カレールウ、コンソメ	※お楽しみ献立は園の行事に 合わせた日になります。	

宇陀産

有機野菜の日

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※市販のおやつは変更する場合があります。



- ・宇陀市では薄味で安全・安心の給食を提供します。
- ・手作りに心がけ、いろいろな旬の食材を使用し食文化にふれ『食育』に取り組んでいきます。



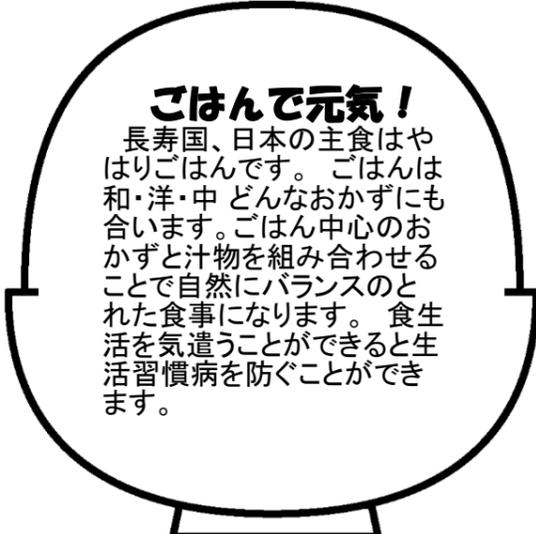
暑かった夏もようやく過ぎ去り、爽やかな風が過ぎやすくなりました。夕暮れもずいぶん早く、秋の深まりを感じます。秋は1年を通して、おいしい食べ物が多い季節です。こどもの頃から、食べ物の旬を知り多くの食材に触れることで、豊かな感性や味覚形成が育ちます。



「11月のなかよしこんだて」は、うだチャンの『うだ市政なう』で21日から放送されています。11月はどんなメニューかな…？

新米の季節になりました

あちらこちらの田んぼでは稲刈りが終わり、もうすぐ、給食に新米が登場します。新米は水分が多く、炊き上がるとピカピカとしたツヤ、香り、粘りがあります。新米と呼ばれるのは12月31日までとされています。今年度より、宇陀市のこども園・保育園では各地元のお米を使用するよう心がけています。量がたくさん確保できないところもあるため、各園により品種が異なる場合があります。生産者が見えると安心ですね。



ごはんて元気!
長寿国、日本の主食はやはりごはんです。ごはんは和・洋・中 どんなおかずにも合います。ごはん中心のおかずと汁物を組み合わせることで自然にバランスのとれた食事になります。食生活を気遣うことができると生活習慣病を防ぐことができます。

有機野菜の日

宇陀市では持続可能な農業を目指し、市内の有機資源を活用する有機農業を推進しています。宇陀市で栽培される色々な農産物や環境に優しい農業などのSDGsの取り組みを、おいしい給食を食べて知っていただきたいと思います。



ハロウィン

ハロウィンは10月31日に古代ケルト人の収穫祭が始まりです。こども達が仮装し「トリック・オア・トリート」とお菓子をもらいに回ります。