



令和6年 10月給食献立表 ～ げんきメニュー



毎月19日は、「食育の日」と「うだ育児の日」です！

宇陀市こども未来課

★ 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			
1	火	コッペパン タンドリーチキン ひじきと小松菜のツナマヨサラダ 中華風コーンスープ 牛乳	鶏肉,ヨーグルト ひじき,ツナフレーク 無塩せきベーコン 牛乳	にんにく,玉葱 人参,コーン,えだまめ,小松菜 干しいたけ,玉葱,クリームコーン	コッペパン すりごま,卵なしマヨネーズ 片栗粉,ごま油	塩,ケチャップ,カレー粉 しょうゆ しょうゆ,中華だし	牛乳 ウエハース お茶 ★プリンアラモード 【以上児】ウエハース	牛乳 カルシウムウエハース ほうじ茶 とろけるプリン豆乳,ホイップ カルシウムウエハース
2	水	ご飯 おかかふりかけ チャプチェ ごぼうサラダ ふわふわ玉子スープ	すこやかふりかけおかか 豚肉 ささみ 卵	しょうが,玉葱,チンゲンサイ,赤パプリカ ごぼう,人参,きゅうり 玉葱,えのきたけ,人参,ねぎ	米 はるさめ,ごま油,砂糖 すりごま,卵なしマヨネーズ 片栗粉	塩コショウ,しょうゆ,中華だし しょうゆ しょうゆ,中華だし	牛乳 水族館クッキー 牛乳 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 元氣水族館のなかまたち 牛乳 ヨーグルト,バナナ ,みかん缶詰,黄桃缶詰
3	木	コッペパン 五目ラーメン いりこの磯香揚げ チーズサラダ 牛乳	豚肉,なると いりこ,あおのり チーズ 牛乳	もやし,白菜,人参,玉葱,生しいたけ キャベツ,みかん缶詰	コッペパン 中華めん,片栗粉 天ぷら粉,油 オリーブ油,砂糖	しょうゆ,中華だし,塩 りんご酢,塩コショウ	牛乳 サクッとあられ お茶 ★ジャムクッキー	牛乳 サクッとあられ ほうじ茶 ホットケーキミックス,卵 油,ジャム
4	金	ご飯 西京焼き さつま芋の五目煮 もやしと小松菜の味噌汁 キウイ	ホキ,白みそ さつま揚 みそ	人参,さやいんげん もやし,小松菜,玉葱,人参 キウイ	米 砂糖 さつまいも,砂糖	酒,みりん みりん,しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 どうぶつビスケット 野菜ジュース まあるいクラッカー	牛乳 ミニどうぶつビスケット 野菜と果実(ピーチ) まあるいクラッカー
5	土	親子丼 甘夏みかん缶詰	鶏肉,卵,油揚げ	人参,玉葱,干しいたけ,ねぎ 甘夏みかん缶詰	米,砂糖	みりん,酒,しょうゆ,かつお・昆布だし	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 とうもろこしあられ	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 元氣とうもろこしあられ
7	月	ご飯・【以上児】小魚佃煮 肉じゃが きんぴらごぼう 豆腐とわかめの味噌汁	小魚佃煮 牛肉 豆腐,わかめ,みそ	玉葱,人参,グリーンピース ごぼう,人参,さやいんげん ねぎ	米 じゃがいも,油,砂糖 しらたき,砂糖,油,すりごま,ごま油 おつゆふ	しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし しょうゆ,かつお・昆布だし,酒 出汁	牛乳 白い風船 牛乳 アスパラガスビスケット	牛乳 白い風船 牛乳 アスパラガスビスケット
8	火	コッペパン かぼちゃのキッシュ シャキシャキサラダ マカロニスープ 牛乳	ウインナー,チーズ,卵 牛乳,生クリーム ちくわ 無塩せきベーコン 牛乳	かぼちゃ,玉葱,ほうれん草 れんこん,キャベツ,きゅうり,人参 白菜,人参	コッペパン バター マカロニ	塩,ケチャップ サウザンアイランドドレッシング 塩,しょうゆ,中華だし	牛乳 紫芋ふんわりせんべい お茶 ★やわらか杏仁	牛乳 紫芋ふんわりせんべい ほうじ茶 杏仁ゼリーの素,黄桃缶詰
9	水	ポークカレーライス 大根とわかめのサラダ 元氣ヨーグルト	豚肉 わかめ 元氣ヨーグルト	人参,玉葱,グリーンピース 大根,コーン,きゅうり	米,じゃがいも,油 ごま油,砂糖	カレーフレーク,ケチャップ りんご酢,しょうゆ	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 ★タルトタタン	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 りんご,砂糖,バター ホットケーキミックス,豆乳
10	木	コッペパン れんこんハンバーグ 切り干しナポリタン チンゲンともやしのスープ 牛乳	合挽ミンチ 無塩せきベーコン 牛乳	れんこん,玉葱 切干しだいこん,玉葱,ピーマン チンゲンサイ,もやし,人参,干しいたけ	コッペパン 油,砂糖 油,砂糖 片栗粉	塩コショウ,スパイス,ケチャップ,ソース ケチャップ,ソース,塩コショウ 塩,中華だし	牛乳 1オポテト菓子 お茶 ★フルーツゼリー和え	牛乳 1オからのサッポロベジタブル ほうじ茶 カットゼリー,みかん缶詰 キウイ
11	金	ご飯 サバのケチャップからめ 大豆の五目煮 じゃが芋の味噌汁 紫とうもろこし	さば 大豆,さつま揚,ひじき 油揚げ,みそ	しょうが 人参,ごぼう 玉葱,ねぎ 大和ルージュ	米 片栗粉,油,砂糖 こんにゃく,砂糖 じゃがいも	酒,ケチャップ,ソース しょうゆ,みりん,出汁 出汁	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ビスコ	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ビスコ
12	土	ツナ野菜丼 バナナ	ツナフレーク,油揚げ	キャベツ,玉葱,人参,しめじ,ねぎ バナナ	米,砂糖	しょうゆ,酒,出汁	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ひじきあられ	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ミニひじきあられ
15	火	コッペパン 豚肉のハワイアンソース ツナサラダ 春雨の玉子スープ 牛乳	豚肉 ツナフレーク 卵 牛乳	パイン缶詰,玉葱,ピーマン,にんにく キャベツ,ブロッコリー,人参 えのきたけ,干しいたけ,トウモロコシ	コッペパン 砂糖 オリーブ油,砂糖 はるさめ,片栗粉	塩コショウ,ケチャップ,ソース,しょうゆ,酒 りんご酢,しょうゆ,塩コショウ しょうゆ,中華だし	牛乳 ウエハース お茶 ★ゼリーアラモード 【以上児】ウエハース	牛乳 カルシウムウエハース ほうじ茶 国産ぶどうゼリー,ホイップ カルシウムウエハース
16	水	ご飯 大和のすき焼き しらすとわかめの酢物 そうめん汁 かき	鶏肉,焼き豆腐 わかめ,しらす干し なると巻	白菜,人参,しめじ,玉葱,白ねぎ きゅうり,大根 干しいたけ,小松菜 柿	米 麴,砂糖,油 すりごま,砂糖 そうめん	しょうゆ,酒,みりん,かつお,昆布だし りんご酢,しょうゆ しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 水族館クッキー 牛乳 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 元氣水族館のなかまたち 牛乳 ヨーグルト,みかん缶詰 パイン缶詰,黄桃缶詰

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		
			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
17	木	コッペパン サーモンフライ 青梗菜とコーンのソテー ワンタンスープ 牛乳	鮭 海鮮風ワンタン 牛乳	ブロッコリー ヤングコーン、玉葱、人参、 チンゲンサイ 玉葱、水菜	コッペパン 小麦粉、パン粉、油、プラントタルタル オリーブ油	酒 コンソメ、塩コショウ しょうゆ、中華だし	牛乳 サクッとあられ ジョア ★ジャムクッキー	牛乳 サクッとあられ ジョア ホットケーキミックス、卵、油、ジャム
18	金	ビーフストロガノフ パンプキンサラダ なし 牛乳	牛肉、生クリーム ハム 牛乳	玉葱、人参、しめじ、生しいたけ、トマト缶詰 きゅうり、レーズン、 かぼちゃ 梨	米、バター、小麦粉、オリーブ油 卵なしマヨネーズ	塩コショウ、パプリカ、コンソメ、ケチャップ、デミソース	牛乳 どうぶつビスケット お茶 おにぎりせんべい	牛乳 ミニどうぶつビスケット ほうじ茶 おにぎりせんべい
19	土	ふりかけご飯 五目うどん アレルゲンなしゼリー	豚肉、かまぼこ	キャベツ、もやし、ねぎ、玉葱、人参	米 うどん、片栗粉 アレルゲンなしゼリー	ふりかけ しょうゆ、酒、みりん、塩、出汁	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 とうもろこしあられ	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 元氣とうもろこしあられ
21	月	ウインナーライス ヨーグルトサラダ 厚揚げと大根の味噌汁 チーズ	ウインナー ヨーグルト 厚揚げ、みそ チーズ	ミックスベジタブル、玉葱、マッシュルーム キャベツ、りんご、パイン缶詰、きゅうり、レーズン 大根、人参、ねぎ	米、油、バター 卵なしマヨネーズ、砂糖	ケチャップ、塩コショウ、コンソメ 塩コショウ 出汁	牛乳 白い風船 牛乳 アスパラガスビスケット	牛乳 白い風船 牛乳 アスパラガスビスケット
22	火	コッペパン チキンカツ カミカミサラダ ほうれん草と里芋のスープ 牛乳	鶏肉 さきいか 牛乳、生クリーム 牛乳	きゅうり、キャベツ、コーン ほうれん草、玉葱、人参、しめじ	コッペパン 小麦粉、パン粉、油、砂糖 卵なしマヨネーズ さといも	塩コショウ、ケチャップ、ソース コンソメ、塩	牛乳 紫芋ふんわりせんべい お茶 ★やわらか杏仁	牛乳 紫芋ふんわりせんべい ほうじ茶 杏仁ゼリーの素、黄桃缶詰
23	水	秋の彩りご飯 焼き魚 さつま芋の白和え きのこ玉葱の味噌汁	油揚げ さけ 豆腐、ひじき、みそ みそ	しめじ、まいたけ、えだまめ、人参、昆布 ほうれん草 玉葱、生しいたけ、えのきたけ、ねぎ	栗、 米 砂糖、ごま、 さつまいも 、 おつゆふ	塩、酒、しょうゆ 塩 しょうゆ 出汁	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 ★タルトタン	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 パイナップル、砂糖、バター ホットケーキミックス、豆乳
24	木	コッペパン いちごジャム 小松菜のツナ炒め チリコンカン風 白菜の五目スープ 牛乳	ツナフレーク 豚ひき肉、ミックスビーンズ ウインナー 牛乳	玉葱、人参、しめじ、 小松菜 玉葱、黄パプリカ、トマト、にんにく 白菜、コーン、えのきたけ	コッペパン いちごジャム 油 オリーブ油 油、片栗粉	酒、オイスターソース、塩コショウ 塩コショウ、ソース、コンソメ、砂糖 コンソメ	牛乳 1才ポテト菓子 お茶 ★フルーツゼリー和え	牛乳 1才からのサッポロベジタブル ほうじ茶 カットゼリー みかん缶詰、パイン缶詰
25	金	キッズビビンバ キャベツとあげの味噌汁 レモンヨーグルト	合挽ミンチ 油揚げ、みそ ソファールレモン	しょうが、もやし、人参、 小松菜 キャベツ、えのきたけ、玉葱	米、砂糖、ごま油、すりごま	酒、しょうゆ、みりん、出汁	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ビスコ	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ビスコ
26	土	中華丼 バナナ	豚肉	白菜、玉葱、人参、コーン、しめじ、ねぎ、しょうが バナナ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	酒、塩コショウ、鶏ガラ、しょうゆ	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ミニひじきあられ	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ミニひじきあられ
28	月	ご飯 肉団子の甘酢あん ブロッコリーのおかか和え わかめと豆腐のスープ	うす味鶏肉団子 かつお節 わかめ、豆腐	玉葱、人参、生しいたけ、ピーマン ブロッコリー、コーン しめじ	米 油、砂糖、片栗粉	ケチャップ、しょうゆ、りんご酢、酒 しょうゆ 鶏ガラ、しょうゆ	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 ぼたぼた焼	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 ぼたぼた焼
29	火	コッペパン 白身魚のピカタ コールスローサラダ パンプキンシチュー 牛乳	ホキ、パルメザンチーズ、卵 鶏肉、牛乳 牛乳	パセリ キャベツ、きゅうり、人参 かぼちゃ、玉葱、ブロッコリー	コッペパン 小麦粉、油、砂糖 笑顔ドレッシングイタリアン	塩コショウ、酒、ケチャップ、ソース シチューミクス、コンソメ	牛乳 ウエハース お茶 ★プリンアラモード 【以上児】ウエハース	牛乳 カルシウムウエハース ほうじ茶 とろけるプリン豆乳、ホイップ カルシウムウエハース
30	水	ご飯 マーボー大根 春雨の和え物 小松菜の豆乳スープ レモンのムース	豚ひき肉、大豆、赤みそ ハム 豆乳	大根、玉葱、人参、生しいたけ、ごぼう、大根、しょうが きゅうり、みかん缶詰 小松菜、玉葱、人参、干しいたけ	米 砂糖、ごま油、片栗粉 はるさめ、砂糖、ごま油、ごま 片栗粉 国産レモンのムース	しょうゆ、みりん、酒、中華だし しょうゆ、酢 鶏ガラ、塩コショウ	牛乳 水族館クッキー 牛乳 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 元氣水族館のなかまたち 牛乳 ヨーグルト、みかん缶詰 キウイ、バナナ
31	木	レーズンパン 南瓜のコロッケ ブロッコリーのコーンサラダ 豆腐ともやしのスープ お米のババロア 牛乳	豆腐 牛乳	レーズン お豆とかぼちゃのコロッケ ブロッコリー、コーン、人参 もやし、ねぎ	コッペパン 油 卵なしマヨネーズ お米のババロア（豆乳みかん）	しょうゆ、中華だし	牛乳 サクッとあられ お茶 ★五平餅	牛乳 サクッとあられ ほうじ茶 米、片栗粉、すりごま、赤味噌、 しょうゆ、砂糖、みりん
お楽しみ 献立		ご飯 チキンのごまから揚げ ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 パンプキンデザート	鶏肉、卵 豆腐、油揚げ、わかめ、みそ	しょうが 人参、きゅうり 玉葱、ねぎ パンプキンババロア	米 片栗粉、小麦粉、ごま、黒ごま、油 じゃがいも、卵なしマヨネーズ	酒、しょうゆ 出汁	※お楽しみ献立は園の行事に合わせた日になります。	

※ 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。

※ 今月は和ルーージュ（むらさきとうもろこし）の皮むき、芋ほり、山口農園に見学に行きます。
（内容は、各園のクラスにより異なります。）



【なかよし献立】は、宇陀ちゃんの『うだ市政なう』で、21日～放送されます。今回は **かぼちゃ**を紹介しています。お楽しみに！