



令和6年 11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	金	さつま芋ご飯 焼きししゃも もやしの塩ナムル 豚汁 甘夏みかん缶詰	ししゃも 豚肉,みそ	もやし,きゅうり,コーン 大根,人参,ごぼう,ねぎ 甘夏みかん缶詰	米,さつまいも,黒ごま ごま油,ごま つきこんにゃく	塩,酒 酒 鶏ガラ,塩 酒,出汁	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 ミレービスケット	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 ミレービスケット(ノンフライ)
2	土	ポークカレーライス アレルギーなしゼリー	豚肉	人参,玉葱,コーン	米,じゃがいも,油 アレルギーなしゼリー	カレールー,ケチャップ	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 こんぶあられ	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 こんぶあられ
5	火	セルフフルーツクリームサンド ポトフ ごぼうとれんこんのサラダ 洋ナシゼリー 牛乳	ホイップクリーム 鶏肉 ツナフレーク 牛乳	みかん缶詰,黄桃缶詰 玉葱,人参,ブロッコリー,しめじ ごぼう,れんこん,きゅうり,赤パプリカ, 牛乳	コッペパン じゃがいも すりごま ラ・フランスゼリー	コンソメ,塩コショウ,しょうゆ 塩コショウ,しょうゆ 塩コショウ,しょうゆ	牛乳 ウエハース お茶 ★ミルクストロベリー 【以上児】ウエハース	牛乳 Caウエハース ほうじ茶 ミルクスイーツ,牛乳 Caウエハース
6	水	ご飯 ふりかけ 大根の味噌煮込み 白菜とささみのおかか和え そうめんのかき玉汁	豚肉,ちくわ,しつとり豆腐揚げ,みそ ささみ,かつお節 油揚げ,卵	大根,人参,グリーンピース 白菜 干しいたけ,玉葱	米 こんにゃく,砂糖 そうめん	すこやかふりかけのり しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 ミニどうぶつビスケット フルーツ野菜トジュース まあるいクラッカー	牛乳 ミニどうぶつビスケット アップル&キャロットジュース まあるいクラッカーミニ,
7	木	コッペパン スパゲティナポリタン ポテトサラダ 青梗菜スープ みかん缶詰 牛乳	無塩せきベーコン 豚肉 牛乳	玉葱,ピーマン,マッシュルーム きゅうり,コーン 青梗菜,ほんしめじ,人参 みかん缶詰	コッペパン スパゲッティ,油,砂糖 じゃがいも,卵なしマヨネーズ	コンソメ,塩コショウ,ケチャップ コンソメ	牛乳 きなこおかし お茶 ★大学芋	牛乳 きなこおかしミニパック ほうじ茶 さつまいも,油 砂糖,しょうゆ,りんご酢,ごま油,ごま
8	金	ご飯 白身魚の揚げびたし 人参しりしり 白菜の味噌汁 キウイ	白身魚 卵,ツナフレーク ちくわ,みそ	人参 白菜,玉葱,えのきたけ キウイ	米 片栗粉,小麦粉,油,砂糖 ごま油	酒,みりん,しょうゆ 塩コショウ,しょうゆ 出汁	牛乳 カルシウムせん 牛乳 さやえんどうミニ	牛乳 カルシウムせん 牛乳 さやえんどうミニ
9	土	味噌焼肉丼 バナナ	豚肉,みそ	玉葱,キャベツ,ねぎ,しょうが,人参 バナナ	米,油,砂糖	しょうゆ,塩,かつお・昆布だし	牛乳 おこめせんべい 牛乳 ぼんち揚げ	牛乳 おこめせん 牛乳 ぼんち揚げ
11	月	ご飯 野菜入り鶏つくね リンゴとキャベツのサラダ さつま芋の具たくさん汁 チーズ	3種の野菜入り鶏つくね ヨーグルト 豚肉,みそ ピピピチーズ	キャベツ,りんご,きゅうり 玉葱,人参,干しいたけ,白ねぎ	米 卵なしマヨネーズ さつまいも	塩コショウ 出汁	牛乳 たべっこBABY 牛乳 かつばえびせん	牛乳 たべっこBABY 牛乳 1才からのかつばえびせん 【以上児】かつばえびせん
12	火	南瓜パン ミートローフ ゆで野菜 クリームコーンスープ 牛乳	合挽ミンチ,チーズ,牛乳,スキムミルク スキムミルク,生クリーム 牛乳	かぼちゃ 玉葱,ミックスベジタブル ブロッコリー,人参 玉葱,コーン,チンゲンサイ	コッペパン パン粉,油,砂糖 卵なしマヨネーズ じゃが芋	塩コショウ,ソース,ケチャップ コンソメ	牛乳 花花せんべい お茶 ★ミルクくずもち	牛乳 花花せんべい ほうじ茶 牛乳,片栗粉,砂糖,きな粉,塩
13	水	キッズビビンバ コールスローサラダ 南瓜の味噌汁 りんご	合挽ミンチ かまぼこ 油揚げ,みそ	しょうが,もやし,人参,ほうれん草 キャベツ,きゅうり かぼちゃ,玉葱 りんご	米,砂糖,ごま油,すりごま 笑顔ドレッシングイタリアン	酒,しょうゆ,みりん 出汁	牛乳 とうもろこしパフ 野菜と果実ジュース ミニどうぶつビスケット	牛乳 とうもろこしでつくったパフ 飲む野菜と果実 ミニどうぶつビスケット
14	木	コッペパン 里芋の味噌シチュー チキンナゲット ブロッコリーサラダ ジョア	豚肉,スキムミルク,みそ チキンナゲット かまぼこ ジョア	人参,マッシュルーム,白菜 コーン,ブロッコリー	コッペパン さといも,ベシヤメルソース 無塩バター 油 卵なしマヨネーズ	塩コショウ ケチャップ しょうゆ	牛乳 野菜スティックビスケット お茶 ★餃子ピザ	牛乳 ミニ野菜スティック ほうじ茶 皮,ウインナー,ミニトマト,ピーマン 玉葱,ケチャップ,チーズ
15	金	ご飯 焼き魚 キャベツのゆかり和え ひじき五目煮 けんちん汁	さけ ひじき,油揚げ 豆腐,鶏肉	キャベツ さやいんげん,人参 大根,ごぼう,玉葱,白ねぎ,干しいたけ	米 じゃがいも,砂糖 ごま油	塩,酒 ゆかり,こんぶだし しょうゆ,みりん,出汁 しょうゆ,出汁	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 ミレービスケット	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 ミレービスケット(ノンフライ)
16	土	わかめご飯 五目うどん アレルギーなしゼリー	わかめ 豚肉,なると	生しいたけ,人参,玉葱,ねぎ	米 うどん,砂糖 アレルギーなしゼリー	しょうゆ,みりん,しょうゆ,酒,塩 かつお・昆布だし,みりん,出汁	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 こんぶあられ	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 こんぶあられ

★ 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 魚・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他		
18	月	ご飯 肉じゃが キャベツとカニカマの甘酢和え 豆腐とわかめの味噌汁 パイン缶詰	牛肉 かに風味フレーク 豆腐、わかめ、みそ	玉葱、人参、さやいんげん キャベツ、えのきたけ 玉葱、ねぎ パイン缶詰	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 砂糖、すりごま	しょうゆ、酒、みりん、かつお・昆布だし しょうゆ、りんご酢 出汁	牛乳 白い風船 牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 白い風船 牛乳 まあるいクラッカーミニ、5連
19	火	コッペパン・ジャム オイスターソース炒め さつまいもレモン煮 はんぺんスープ 牛乳	豚肉 プチはんぺん 牛乳	小松菜、玉葱、人参、にんにく、しょうが レモン 玉葱、水菜	コッペパン、ブルーベリージャム 砂糖、油 さつまいも、砂糖	オイスターソース、しょうゆ、鶏ガラ しょうゆ、中華だし	牛乳 ウエハース お茶 ★ミルクストロベリー 【以上児】ウエハース	牛乳 Caウエハース ほうじ茶 ミルクスイーツ、牛乳 Caウエハース
20	水	キャロットピラフ クリームシチューがけ タンドリーチキン ほうれん草とひじきのサラダ 牛乳	ウインナースキムミルク、牛乳 鶏肉 ひじき 牛乳	玉葱、人参 玉葱、ブロッコリー、人参 にんにく、玉葱 ほうれん草、もやし	米、バター 小麦粉、じゃがいも、バター 油 卵なしマヨネーズ	塩、パプリカ 塩コショウ、コンソメ 塩、ケチャップ、ソース、カレー粉	牛乳 ミニどうぶつビスケット お茶 ★豆腐白玉の フルーツポンチ	牛乳 ミニどうぶつビスケット ほうじ茶 豆腐白玉、みかん缶詰、パイン缶詰 キウイ、バナナ、砂糖、レモン汁
21	木	コッペパン かぼちゃのグラタン ツナサラダ 豆腐と小松菜のスープ オレンジ 牛乳	鶏肉、牛乳、チーズ ツナフレーク 豆腐 牛乳	かぼちゃ、玉葱、マッシュルーム 人参、コーン、キャベツ 玉葱、えのきたけ、小松菜 オレンジ	コッペパン マカロニ、油、ペンヤメルソース 和風ドレッシング	コンソメ コンソメ	牛乳 きなこおかき お茶 ★いもけんぴ	牛乳 きなこおかきミニパック ほうじ茶 さつまいも、油、砂糖
22	金	五目ひじきご飯 かぶのがんも煮 ほうれん草のごま和え じゃが芋と油揚げの味噌汁 元気ヨーグルト	ツナフレーク、ひじき がんもどき みそ 元気ヨーグルト	人参、干しいたけ かぶ、かぶの葉 山口農園さんで種まきしたほうれん草 玉葱、ねぎ	米 砂糖、片栗粉 すりごま、砂糖 じゃがいも、おつゆふ	みりん、しょうゆ、酒、かつお・昆布だし しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし しょうゆ 出汁	牛乳 カルシウムせん 牛乳 さやえんどう	牛乳 カルシウムせん 牛乳 さやえんどうミニ
25	月	ご飯 ふりかけ 大根と鶏肉の柔らか煮 きんぴらごぼう 白菜と油揚げのみそ汁	やさしいふりかけしそこんぶ とりやわらか煮 油揚げ、みそ	大根、人参、グリーンピース ごぼう、人参、ピーマン 白菜、玉葱、人参	米 砂糖 しらたき、砂糖、油、すりごま、ごま油	酒、しょうゆ、出汁 しょうゆ、かつお・昆布だし、酒 出汁	牛乳 たべっこBABY 牛乳 かつばえびせん	牛乳 たべっこBABY 牛乳 1才からのかつばえびせん 【以上児】かつばえびせん
26	火	コッペパン 豆腐チャンプル 切干大根のナムル きのこスープ バナナ 牛乳	豆腐、豚肉 牛乳	筍、玉葱、赤パプリカ、にら 切干しだいこん、きゅうり、人参 しめじ、えのきたけ、玉葱、ねぎ バナナ	コッペパン 油、砂糖、片栗粉 砂糖、すりごま、ごま油	しょうゆ、鶏ガラ しょうゆ、りんご酢 中華だし、塩	牛乳 花花せんべい お茶 ★ミルクくずもち	牛乳 花花せんべい ほうじ茶 牛乳、片栗粉、砂糖、きな粉、塩
27	水	ご飯 焼き魚 筑前煮 おかかチーズ和え 豆腐とわかめの味噌汁	さば 鶏肉 チーズ、かつお節 豆腐、わかめ、みそ	ごぼう、人参、れんこん ブロッコリー 玉葱、しめじ、ねぎ	米 さといも、こんにゃく、砂糖、油	塩、酒 しょうゆ、酒、みりん、かつお・昆布だし しょうゆ 出汁	牛乳 とうもろこしパフ 牛乳 ★いがぐりポテト	牛乳 とうもろこしでつくったパフ 牛乳 さつまいも、砂糖、豆乳、小麦粉 そうめん、油
28	木	コッペパン 豚肉のケチャップ炒め 玉子ともやしのスープ フルーツヨーグルト和え 牛乳	豚肉 卵 ヨーグルト 牛乳	しょうが、玉葱、人参、しめじ、しいたけ、さやいんげん 玉葱、もやし、えのきたけ、水菜 みかん缶詰、バナナ	コッペパン 油、片栗粉	塩コショウ、酒、ケチャップ、ソース、しょうゆ、みりん しょうゆ、中華だし	牛乳 野菜スティックビスケット お茶 ★餃子ピザ	牛乳 ミニ野菜スティック ほうじ茶 皮、ウインナー、ミニトマト、ピーマン 玉葱、ケチャップ、チーズ
29	金	ご飯 竹輪とさつま芋の磯辺揚げ しらす和え かぶと玉葱の味噌汁	ちくわ、あおのり しらす干し みそ	白菜、小松菜 玉葱、かぶの葉、かぶら、人参	米 さつまいも、天ぷら粉、油	しょうゆ、かつお・昆布だし 出汁	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 ミレービスケット	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 ミレービスケット（ノンフライ）
30	土	他人丼 アレルギーなしゼリー	牛肉、卵	人参、玉葱、生しいたけ、ねぎ	米、砂糖 アレルギーなしゼリー	しょうゆ、みりん、酒、かつお・昆布だし	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 こんぶあられ	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 こんぶあられ
お楽しみ献立		ラップおにぎり チキンのレモン揚げ マカロニサラダ 豆腐ともやしのスープ いちごクレープ	しらす干し 鶏肉 ハム 豆腐	レモン きゅうり、人参 もやし、ねぎ	米 片栗粉、米粉、油、砂糖 マカロニ、卵なしマヨネーズ フレンチクレープ（いちご）	ふりかけ 酒、みりん、酢、しょうゆ しょうゆ、中華だし	※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。

平均栄養価

3歳以上児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	611	19.3	19.4	2.1

3歳満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	507	16	17.7	1.7

【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 にんじんを紹
介しています。
お楽しみに！

- ・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。

※ 10月の中旬に山口農園で種まきをした、ほうれん草が給食に登場します。

