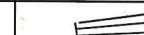


令和6年度 11月 予定献立表

宇陀市立学校給食センター

日・曜	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)
こん だて めい	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが とうふとおあげのみそしる ししゃものカレーあげ	ぎゅうにゅう きくパン チリコンカン カラフルサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう このぼん だいずとごぼうとじゃこのあけに こまつなともやしのあえもの	ぎゅうにゅう あじつけパン ポークチャップ スイートポテトサラダ はるさめスープ	【ならの日】 ぎゅうにゅう 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	やまとのきゅうしよくしゅうかん ぎゅうにゅう ごはん すぶた だいこんのサラダ ごもくスープ
						
さい り よう めい	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 わふうだしのものと みず かたくりこ とうふ あぶらあげ たまねぎ わかめ あおねぎ だしパック みそ ししゃも かたくりこ こむぎこ カレーこ なたねあぶら 	ぎゅうにゅう きくパン ぶたひきにく あかワイン だいたねあぶら だいず ひよこめ(ゆて) レッドキドニー たまねぎ えだまめ トマトかん トマトケチャップ ウスターソース デミグラスソース さとう コンソメ チリパウダー フロッコリー カリフラワー あかパブリカ さパブリカ イタリアンドレッシング スライスウィンナー たまねぎ にんじん はくさい しめじ チンゲンサイ コンソメ うすくちしょうゆ パセリチップ こしょう(しろ)	ぎゅうにゅう ごはん おおむぎ かまぼこ たまねぎ あぶらあげ あおねぎ にんじん ほししいたけ たまご わふうだしのものと うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん かたくりこ みず だいず ごぼう かたくりこ なたねあぶら ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ さとう みりん いりごま みず こまつな もやし にんじん わふうだしのものと こいくちしょうゆ みりん さとう	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 キパブリカ トマトケチャップ ウスターソース さとう コンソメ なたねあぶら さつまいも ツナ にんじん えだまめ ノンエッグマヨネーズ こしょう(しろ) はるさめ たけのこ わかめ たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう とりがらスープのもと こいくちしょうゆ こしょう(しろ) 	ぎゅうにゅう ごはん さば やまとまな あぶらあげ にんじん もやし わふうだしのものと こいくちしょうゆ 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 しめじ こんにゃく とうふ ぎゅうにゅう わふうだしのものと とりがらスープのもと みそ みりん しょうが(おろし) は いい歯の日 	ぎゅうにゅう ぶたロースにく しお こしょう(しろ) さけ かたくりこ じゃがいも なたねあぶら たまねぎ にんじん にんにく(おろし) トマトケチャップ さとう こいくちしょうゆ とりがらスープのもと す なたねあぶら だいこん にんじん えだまめ ごまドレッシング かまぼこ にんじん たまねぎ とうふ ピーマン とりがらスープのもと うすくちしょうゆ こしょう(しろ)
幼	11月1日/たんぱく質 437kcal 19.2g	11月5日/たんぱく質 440kcal 20.4g	11月6日/たんぱく質 513kcal 19.8g	11月7日/たんぱく質 468kcal 20.5g	11月8日/たんぱく質 459kcal 22.4g	11月11日/たんぱく質 479kcal 13.8g
小	609kcal 26.6g	603kcal 28.7g	730kcal 28.7g	639kcal 28.7g	622kcal 28.6g	685kcal 20.6g
中	753kcal 34.1g	741kcal 34.4g	859kcal 33.8g	788kcal 34.9g	753kcal 36.3g	804kcal 23.8g

日・曜	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)
こん だて めい	ぎゅうにゅう こめこパン とりにく しょうが(おろし) こいくちしょうゆ さけ かたくりこ こむぎこ なたねあぶら スライスウィンナー かぼちゃ にんじん しめじ だいず マカロニ たまねぎ トマトかん トマトピューレー コンソメ こまつな はくさい コーン にんじん ローズハム わふうたまねぎドレッシング	やまとのきゅう ぎゅうにゅう ごはん かしわのすきやき さわらのゆずみそだれかけ キャベツ きゅうにゅう ごはん とりにく はくさい しろねぎ しいたけ やきと豆腐 いこんにゃく にんじん ごぼう たまねぎ なたねあぶら さけ こいくちしょうゆ さとう みりん わふうだしのものと みず さわら しょうが(おろし) みそ さとう みりん かたくりこ ゆず みず キャベツ にんじん きざみたくあん ごまあぶら すりごま えきたいこんぶだし	よくしゅうかん ぎゅうにゅう こめこパン うだのしかコロケ セルフトマトパン マカロニサラダ キャベツスープ きゅうにゅう こめこパン ぶたひきにく あかワイン たまねぎ なたねあぶら クラッシュだいず トマトケチャップ カレー ウスターソース しお さとう みず シュルマカロニ にんじん たまねぎ きゅうり コーン しお こしょう(しろ) ノンエッグマヨネーズ キャベツ ペーコン たまねぎ 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 ごだいまいごはん うだのしかコロケ とりにくときんごぼうのやまとに くろまめたんたんそうめん ぎゅうにゅう ごはん あかさい うだのしかコロケ なたねあぶら とりにく ごぼう にんじん たまねぎ えだまめ しろねぎ こいくちしょうゆ さとう わふうだしのものと いりごま ごまあぶら みず くろまめ(いり) やまとまな にんじん たまねぎ そうめん とうにゅう とりがらスープのもと みず ぶたひきにく しろねぎ しいたけ にんにく(おろし) しょうが(おろし) テンメンジャン トウバンジャン さとう こいくちしょうゆ さけ ごまあぶら ねりごま こいくちしょうゆ さとう すまあぶら	ぎゅうにゅう ごはん ちくわ あおのり てんぷら なたねあぶら みず ごまつな 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 わふうだしのものと とりにく さけ じゃがいも だいこん にんじん こんにゃく あつあげ さつまあげ いんげん さとう こいくちしょうゆ みりん わふうだしのものと えきたいこんぶだし	【食育の日】 ぎゅうにゅう あじつけパン やきビーフン いわしのカリカリフライ ちゅうかふうコーンスープ ぎゅうにゅう あじつけパン ぶたにく ごまあぶら さけ たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ピーマン とりがらスープのもと こいくちしょうゆ みりん いわしのカリカリフライ なたねあぶら たまご たまねぎ コーン(クリームスタイル) コーン ほししいたけ あおねぎ とりがらスープのもと さとう こしょう(しろ) かたくりこ
さい り よう めい						
幼	11月12日/たんぱく質 505kcal 23.8g	11月13日/たんぱく質 461kcal 21.0g	11月14日/たんぱく質 492kcal 20.6g	11月15日/たんぱく質 583kcal 19.7g	11月18日/たんぱく質 472kcal 18.0g	11月19日/たんぱく質 476kcal 20.3g
小	687kcal 32.7g	639kcal 27.6g	672kcal 28.4g	786kcal 27.5g	648kcal 24.9g	630kcal 27.4g
中	844kcal 40.2g	747kcal 32.5g	828kcal 34.8g	902kcal 31.5g	819kcal 32.1g	761kcal 32.6g

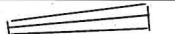
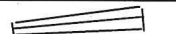
赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの

黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑:緑色の食品・・・体の調子をどとのえるもの

令和6年度 11月 予定献立表

宇陀市立学校給食センター

日・曜	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)
こ ん だ て め い	【なかよしこんだて】 ぎゅうにゅう キャロットピラフの クリームシチューがけ タンドリーチキン ほうれんそうとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう あじつけパン しろみぎかなのフライ タルタルソース ポトフ パインかん	ぎゅうにゅう ちらしずしのぐ とうふハンバーグ とうふときのこのみそしる おこめでリンゴのタルト	ぎゅうにゅう ごはん さんまのかばやき はくさいのゆずかりあえ かすじる	ぎゅうにゅう あじつけパン メンチカツ ツナコーンサラダ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ごはん さけのちゃんちゃんだれかけ かぶのあまずあえ とりじる ミルメークココア
						
ざ い り や う め い	ぎゅうにゅう ごはん にんじんジュース すりおろしにんじん コンソメ しお ならのソテーオニオン コーン にんじん みず ぶたにく しろワイン なたねあぶら じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー 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) とりにく しおこうじ にんにく(おろし) トマトケチャップ ウスターソース カレーこ なたねあぶら ほうれんそう もやし しそひじき ノンエッグマヨネーズ こしょう(しろ)	ぎゅうにゅう あじつけパン ホホ しお こしょう(しろ) こむぎこ パンこ なたねあぶら タルタルソース(こぶくろ) ワインナー じゃがいも にんじん たまねぎ かぶ かぶのは キャベツ ブロッコリー コンソメ こしょう(しろ) パインスライス かつ 11月24日は わしよく ひ 和食の日 	ぎゅうにゅう ごはん さとう すし れんこん えだまめ にんじん ほししいたけ こうやとうふ さとう うすくちしょうゆ わふうだしのものと みりん とうふハンバーグ わふうだしのものと うすくちしょうゆ みりん さとう かたくくりこ しょうが(おろし) みず とうふ なめこ えのきたけ わかめ たまねぎ あおねぎ だしパック みそ おこめでリンゴのタルト	ぎゅうにゅう ごはん さんま かたくくりこ こめこ なたねあぶら さとう こいくちしょうゆ みりん さけ しょうが(おろし) かたくくりこ みず はくさい にんじん ごまつゆ しめじ ゆず さとう うすくちしょうゆ わふうだしのものと ぶたにく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく あおねぎ みそ わふうだしのものと さけかす みりん	ぎゅうにゅう あじつけパン メンチカツ なたねあぶら ツナ オリーブあぶら たまねぎ きゅうり コーン にんじん ノンエッグマヨネーズ ベーコン しろワイン にんじん たまねぎ だいこん ごまつゆ ほししいたけ とりがらスープのもと とうにゅう こしょう(しろ) しょうが(おろし) みず 	ぎゅうにゅう ごはん さけ みそ みりん こいくちしょうゆ さとう しょうが(おろし) キャベツ コーン たまねぎ しめじ なたねあぶら かぶ かぶのは にんじん だいこん さきごんぶ さとう しお す ゆず とりにく さつまいも たまねぎ にんじん こんにゃく ごまあぶら あおねぎ だしパック うすくちしょうゆ さけ しょうが(おろし) えきたいこんぶだし ミルメークココア
	17kcal -/たんぱく質	17kcal -/たんぱく質	17kcal -/たんぱく質	17kcal -/たんぱく質	17kcal -/たんぱく質	17kcal -/たんぱく質
幼	558kcal 22.2g	536kcal 25.3g	518kcal 17.3g	526kcal 18.5g	552kcal 21.8g	482kcal 22.2g
小	743kcal 29.8g	674kcal 31.5g	681kcal 23.3g	679kcal 24.5g	702kcal 28.3g	660kcal 28.8g
中	870kcal 33.6g	822kcal 37.9g	772kcal 26.6g	798kcal 28.6g	861kcal 34.1g	765kcal 34.0g

日・曜	28日(木)	29日(金)
こ ん だ て め い	ぎゅうにゅう きかくパン ミートスパゲティ ブロッコリーとたまごのサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう カレーライス てづくりふくじんづけ ヨーグルト
		
ざ い り や う め い	ぎゅうにゅう きかくパン スパゲティ ぶたひきにく だいず しお こしょう(しろ) たまねぎ にんじん オリーブあぶら にんにく(おろし) トマトかん トマトケチャップ さとう コンソメ みず ブロッコリー にんじん たまごサラダ キャベツ ノンエッグマヨネーズ ベーコン しろワイン たまねぎ にんじん じゃがいも ごまつゆ コンソメ こいくちしょうゆ こしょう(しろ)	ぎゅうにゅう ごはん おむぎ ぎゅうにゅう ぶたにく さけ なたねあぶら たまねぎ にんじん じゃがいも とりがらスープのもと コンソメ さとう ウスターソース デミグラスソース カレーこ しお こしょう(しろ) だいこん れんこん にんじん しお しょうが(おろし) こいくちしょうゆ す みりん さとう ヨーグルト
	17kcal -/たんぱく質	17kcal -/たんぱく質
幼	491kcal 19.2g	501kcal 16.8g
小	673kcal 26.9g	699kcal 24.0g
中	828kcal 32.6g	810kcal 27.5g

赤：赤色の食品・・・体をつくるものになるもの

黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの

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

☆20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。

ぎゅうにゅう 牛乳でモ〜と元気な体!



※(一社)日本乳業協会HP「牛乳を飲むと太るって本当ですか?」(https://nyukyuu.jp/dairyqa/2107_002_326/) 2024年9月閲覧

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、手洗いがいを忘れないことが大切です。11月は秋の実りが出そう月です。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。

給食を通して「地産地消」の良さを知ろう！

地産地消の良さとは？

**新鮮な旬の味覚を
味わうことができる**

**作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる**

**地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる**

**農業が活性化する
ことで農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる**

**運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO2排出量
が削減でき、環境に優しい**

**SDGs (持続可能な
開発目標) の達成に
貢献できる**

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

**地場産物
コーナー**

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ましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

宇陀市立学校給食センター

11月24日は『和食の日』！

和食の良いところ

- ① 栄養のバランスがよく健康的。
- 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

日本は世界に誇る「魚食文化」があります。さしみや焼き魚、干物やかつおぶしなど色々です。栄養豊富な「魚」をおいしくたべましょう。



11月に使用する地場産物

しめじ・にんじん・こまつな・さつまいも・しいたけ
ほうれんそう・はくさい・だいこん・あおねぎ
やまとまな・かぶ・かぶのは・キャベツ
しろねぎ・かぼちゃ・ゆず・古代米 (有機野菜含む)



給食レシピ紹介「タンダーポーク」(10月 8日実施)

【材料 (中学生 4人分)】

- | | |
|---------------|-------------|
| ・ぶたにく 200g | ・いため油 小さじ1 |
| ・酒 小さじ1 | ・たまねぎ 200g |
| ・塩 少々 | ・じゃがいも 100g |
| ・こしょう 少々 | ・にんじん 40g |
| ・ケチャップ 32g | |
| ・おろしにんにく 3g | |
| ・ウスターソース 小さじ1 | |
| ・カレー粉 2g | |

① 豚肉に①の調味料を加え20分以上漬け込む。
② たまねぎ・2mmスライス にんじん・短冊切り
じゃがいも・短冊切り
③ フライパンに油をひき、①を炒める。
たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加え炒める。

給食では、じゃがいもをくわえて、ボリュームをだしました。ほかのやさいもプラスしてアレンジしてください！

