



れいわ6ねん 11がつ こんだてよていひょう



宇土東小・緑川小・網田小

宇土市学校給食センター

日	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
					おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる		
1	金	むぎごはん		じゃがいものそぼろに だいずとひじきのサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにゃく ねりごま ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ ひじき	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし しょうが いんげん	602	22.7
うとんうまかデー(柿)									
5	火	こくとうパン		ポトフ かぼちゃひきにくフライ かきサラダ	パン パンこ さとう くろざとう じゃがいも でんぷん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく カクテルウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり かき	621	20.7
6	水	むぎごはん		たまごスープ ぶたにくとれんこんのちゅうかいだめ	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ れんこん にんにく しょうが えだまめ	556	22.8
住吉中リクエスト給食									
7	木	むぎごはん		やさいスープ ぶたキムチ ムース	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら ムース	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ もやし しめじ はくさいキムチ	595	21.0
いい歯の日(11月8日)									
8	金	むぎごはん		ごぼういりつみれじる こいわしのカリカリあげ チーズサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こむぎこ コーンスターチ	ぎゅうにゅう さかなすりみ とうふ わかめ チーズ いわし みそ (だし: かつお こんぶ)	にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり ごぼう しょうが	517	18.2
11	月	むぎごはん		ぶたにくとだいこんのみそに やさいのしそひじきあえ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき むぎみそ	だいこん にんじん いんげん きゅうり キャベツ しょうが	558	21.5
食育わくわくデー(秋の食材)									
12	火	まるパン		さつまいものシチュー ツナごぼうサラダ	パン さつまいも ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ だいず	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし グリンピース ごぼう きゅうり	601	22.1
13	水	むぎごはん		おでん とさずあえ	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうにゅう うずらたまご こんぶ かつおぶし	にんじん だいこん キャベツ もやし きゅうり	543	22.3
14	木	むぎごはん		キムチチゲスープ はるまき ちゅうかサラダ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぷん こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ チキンハム むぎみそ	はくさい にんじん だいこん ねぎ たけのこ えのきたけ たまねぎ キャベツ しょうが もやし きゅうり きくらげ はくさいキムチ	615	21.3
15	金	むぎごはん		ごじる ごぼういりバーグ きりぼしだいこんのごまヨササラダ	こめ むぎ ごま パンこ さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいず むぎみそ とりにく (だし: いりこ)	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり えのきたけ きりぼしだいこん ごぼう	564	21.5
18	月	むぎごはん		コーンとたまごのスープ だいずとうふのフライ ごまあえ	こめ むぎ でんぷん あぶら ごま ねりごま さとう パンこ こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご だいず とうふ さかなすりみ あおさ	たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ もやし きゅうり しいたけ とうもろこし	619	22.5
19	火	ミルクパン		はくさいとにくだんごのスープ だいがくいも	パン でんぷん さとう さつまいも あぶら みずあめ くるごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	はくさい たまねぎ ねぎ にんじん きくらげ	603	21.2
20	水	むぎごはん		チキンカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら マスカットゼリー ぶどうゼリー ホイップクリーム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが りんご みかん パイン もも	665	19.4
ふるさとくまさんデー(上益城)									
21	木	むぎごはん		いちょうはじる さばのこうみソースがけ にらのあまずあえ	こめ むぎ さといも さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ だいず さば チキンハム (だし: かつお こんぶ)	にんじん だいこん ごぼう にら たまねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが えだまめ	679	26.3
和食の日(11月24日)									
22	金	むぎごはん		さつまじる あつやきたまご れんこんのきんぴら	こめ むぎ さつまいも さとう こんにゃく ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご てんぷら むぎみそ (だし: いりこ)	だいこん ごぼう にんじん れんこん えだまめ ねぎ	575	20.6
25	月	むぎごはん		ちゅうかどんのぐ バンバンジーサラダ	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら ごま ねりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく えび かまぼこ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり しょうが	534	23.7
26	火	しょくパン		ポークビーンズ ブロッコリーとアーモンドのサラダ いちごジャム	パン さとう じゃがいも あぶら アーモンド いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ とうもろこし ブロッコリー えだまめ	682	27.9
まごわやさしい給食									
27	水	むぎごはん		あきのだんごじる いわしのおかかに こんぶあえ	こめ むぎ しらたまだんご さといも ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし こんぶ かつおぶし (だし: いりこ)	だいこん にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり はくさい キャベツ	572	22.1
網田小リクエスト給食									
28	木	むぎごはん		とうふとだいこんのみそしる ソースカツ グリーンサラダ	こめ むぎ あぶら さとう パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく むぎみそ (だし: いりこ)	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	575	20.7
29	金	むぎごはん		うまに とうにゅうステーキのあまずあんかけ 宇土産のりのてづくりふりかけ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう のり かつおぶし	にんじん たまねぎ いんげん ピーマン えのきたけ ほししいたけ	669	26.1

※献立は、都合により変更する場合があります。

今月の
給食目標

和食のよさを知り、なんでも食べよう



『い(1)い(1)にほんしょく(24)』という語呂合わせから「和食の日」と制定されました。自然の恵みを生かす日本の食文化として「食」に関する「習わし」を、『和食;日本人の伝統的な食文化』として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。給食でも和食の献立をたくさん取り入れています。和食や日本の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



食育わくわくデー

秋の食材

12日の給食には、秋の食材である“さつまいも”をシチューに入れています。秋を感じながら、楽しく食べましょう。

秋が旬の食べ物

