令和8年度　11月　献立予定表

中学校

宇土市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料 黄 主にエネルギーになる	赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	栄養量 たんぱく質(g)
2	月	麦ごはん	○	さつま汁 塩麹チキンカツ 豆腐とじゃこのサラダ	米 麦 油 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにゃく さつまいも ごま油 ごま	牛乳 厚揚げ 豆腐 麦みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ (だし:いりこ)	にんじん ねぎ キャベツ 大根 きゅうり しょうが ごぼう とうもろこし	831	30.2
3	火	文化の日							
4	水	ごはん(減) うどんうまかデー【柿】	○	坦々うどん シューマイ(2個) バンバンジーサラダ	米 小麦粉 うどん麺 砂糖 でん粉 ごま ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆フレーク 豆乳 赤みそ	たまねぎ にんじん しょうが たけのこ ねぎ キャベツ にんにく 白菜キムチ きゅうり とうもろこし	772	27.1
5	木	麦ごはん いい歯の日【11月8日】	○	豚肉と里芋のみそ煮 柿サラダ 1食ふりかけ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく さといも	牛乳 厚揚げ 豚肉 麦みそ ハム ふりかけ	大根 柿 しょうが にんじん キャベツ 干ししいたけ いんげん きゅうり	777	28.7
6	金	麦ごはん	○	高野豆腐入り親子丼の具 茎わかめの梅ナッツ和え さつまいもチップス	米 麦 砂糖 油 でんぷん アーモンド ノンエッグマヨネーズ さつまいも 粉糖	牛乳 高野豆腐 かつお節 鶏肉 かまぼこ 卵 茎わかめ (だし:かつお節・昆布)	たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 梅	861	29.5
9	月	麦ごはん	○	肉豆腐 りっちゃんの元気サラダ 宇土産焼きのり 梅干し	米 麦 こんにゃく 砂糖 油	牛乳 厚揚げ 豚肉 昆布 ハム のり かつお節	白菜 にんじん 干ししいたけ たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ トマト とうもろこし きゅうり 梅干し	770	31.3
10	火	米粉入り かぼちゃパン	○	コンソメスープ 馬肉コロッケ かみかみサラダ	米粉入りかぼちゃパン 油 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん	牛乳 ベーコン 馬肉 ちりめんじゃこ チーズ	もやし にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり	759	27.3
11	水	麦ごはん 網田小リクエスト給食	○	じゃが豚キムチ ナムル ヨーグルッペムース	米 麦 こんにゃく ごま じゃがいも 砂糖 ごま油 ヨーグルッペムース	牛乳 ちぎり揚げ 豚肉	にんじん たまねぎ にら とうもろこし 白菜キムチ もやし ほうれん草	791	24.9
12	木	麦ごはん	○	ハヤシライス シーザーサラダ クルトン	米 麦 バター 砂糖 ノンエッグマヨネーズ クルトン	牛乳 ハム 牛肉 豚肉 チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん きゅうり にんにく マッシュルーム えだまめ キャベツ りんご レタス とうもろこし レモン果汁	852	26.1
13	金	麦ごはん	○	のっぺ汁 魚と野菜の揚げがらめ	米 麦 さといも じゃがいも こんにゃく でんぷん 米粉 油 カシューナッツ 砂糖	牛乳 ちくわ 豆腐 鶏肉 タラ (だし:かつお節)	にんじん ねぎ にんにく 大根 ピーマン ごぼう 干ししいたけ たまねぎ	825	31.7
16	月	麦ごはん	○	春雨のねぎごまスープ プルコギ	米 麦 緑豆春雨 ごま油 ごま パン粉 砂糖 コーンスターチ	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 鶏肉 赤みそ	にんじん たまねぎ にんにく 白菜 きくらげ ねぎ しょうが にら チンゲンサイ もやし ピーマン	767	26.5
17	火	ココアパン	○	ポークビーンズ ごぼうサラダ 1食いりこ	ココアパン 砂糖 油 じゃがいも ドレッシング ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 いりこ	たまねぎ にんじん パセリ しめじ ごぼう トマト きゅうり にんにく	804	37.1
18	水	麦ごはん ふるさとくまさんデー【上益城】 まごわやさしい給食	○	かぼちゃのみそ汁 和風おろしハンバーグ かつのりサラダ	米 麦 砂糖 油 でんぷん ごま ごま油 ドレッシング	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 ツナ 油揚げ わかめ のり 麦みそ かつお節 (だし:いりこ)	かぼちゃ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく 大根 こまつな キャベツ	774	29.0
19	木	麦ごはん	○	いちょう葉汁 きびなごのサクサク揚げ(3尾) きくらげのピリ辛炒め	米 麦 油 砂糖 小麦粉 ごま ごま油 でんぷん さといも こんにゃく	牛乳 ちくわ きびなご 鶏肉 ベーコン 大豆 みそ (だし:かつお節・昆布)	にんじん しょうが にんにく 大根 きくらげ えだまめ ごぼう たけのこ ねぎ	786	28.2
20	金	麦ごはん	○	秋野菜カレー フルーツミックス	米 麦 さつまいも カクテルゼリー マスカットゼリー ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく れんこん なす しめじ しょうが みかん もも パイン りんご	847	22.7
23	月	勤労感謝の日							
24	火	丸パン	○	トマトクリームスパゲティ グリーンサラダ ココアビーンズ	丸パン 砂糖 油 オリーブ油 粉糖 スパゲティ バター	牛乳 ベーコン チーズ 大豆 クリーム	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ マッシュルーム パセリ キャベツ レタス きゅうり トマト	886	30.0
25	水	麦ごはん	○	マーボーなす トマトときゅうりの中華和え	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん カシューナッツ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆フレーク 豆腐 赤みそ	なす にんじん キャベツ にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ トマト しょうが 干ししいたけ きゅうり きくらげ	797	32.4
26	木	ミルクパン 和食の日【11月24日】	○	ワンタンスープ にんじんとツナのサラダ あべかわ団子	ミルクパン 砂糖 油 ごま油 小麦粉 でんぷん 白玉だんご 黒砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン ツナ みそ きな粉	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ しょうが チンゲンサイ きくらげ とうもろこし	795	29.9
27	金	麦ごはん 鶴城中リクエスト給食	○	かきたま汁 魚のカレー南蛮 ハムとひじきのサラダ	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま油 コーンスターチ	牛乳 ホキ 卵 ひじき 豆腐 かまぼこ ハム (だし:かつお節・昆布)	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな キャベツ	759	34.9
30	月	麦ごはん	○	八宝菜 ぎょうざ(2個) 春雨サラダ	米 麦 砂糖 油 でんぷん 小麦粉 でん粉 ごま油 緑豆春雨 ごま	牛乳 むきえび 豚肉 鶏肉 かまぼこ ハム	たけのこ 白菜 たまねぎ ねぎ しょうが にんじん きくらげ チンゲンサイ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし にら	766	28.0

※献立は都合により変更する場合があります。

※給食の有無は学校の予定により異なります。学校から配布される時間割等をご確認ください。

11月の給食目標　和食のよさを知ろう

11月24日 和食の日

2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。

無形文化遺産とは、目に見える形では残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが大切です。この機会に、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



②バランスがよく、健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



熊本県の「おいしい!」を紹介しています

ふるさとくまさんデー



11月は、「上益城地区」の紹介です。「いちょう葉汁」は、上益城地区の中で特に嘉島町に伝わる郷土料理です。いちょう葉汁に使う野菜はいちょう切りにし、銀杏に見立てて大豆や枝豆を使います。かつお節と昆布でだしをとり、しょうゆで味付けをして作ります。

～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～ うとんうまかデー



5日(木)は、轟地区の小森さんが栽培されている「太秋柿」が登場します。

太秋柿は、一般的な柿に比べて果実がとても大きく、350g~400g程度あります。梨のような「サクサク」とした食感、上品な甘み(糖度が18度程度)、そしてみずみずしいジューシーさが特徴の完全甘柿です。この太秋柿を使って、サラダを作ります。



生産者の小森さん(轟地区)