



令和6年 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			栄 養 量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える		
1	金	麦ごはん		じゃがいものそぼろ煮 大豆とひじきのサラダ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 こんにゃく ねりごま ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆 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	786	28.3
▶ うとんうまかデー (柿)									
5	火	黒糖パン		ポトフ かぼちゃひき肉フライ 柿サラダ	パン パン粉 砂糖 黒砂糖 じゃがいも でんぷん 油 小麦粉	牛乳 鶏肉 豚肉 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 柿	773	25.5
6	水	麦ごはん		たまごスープ 豚肉とれんこんの中華炒め	米 麦 でんぷん 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	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	727	28.7
▶ 住吉中リクエスト給食									
7	木	麦ごはん		野菜スープ 豚キムチ ムース	米 麦 じゃがいも ごま油 ムース	牛乳 鶏肉 豚肉	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	757	25.9
▶ いい歯の日(11月8日)									
8	金	麦ごはん		ごぼう入りつみれ汁 小いわしのカリカリあげ (2尾) チーズサラダ	米 麦 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 コーンスターチ	牛乳 魚すり身 豆腐 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	729	24.1
11	月	麦ごはん		豚肉と大根のみそ煮 野菜のしそひじきあえ	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖	牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき 麦みそ	だいこん にんじん いんげん きゅうり キャベツ しょうが	731	27.0
▶ 食育わくわくデー (秋の食材)									
12	火	丸パン		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	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ 大豆	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	762	27.4
13	水	麦ごはん		おでん 土佐酢あえ	米 麦 こんにゃく さといも 砂糖 でんぷん ごま	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆乳 うずら卵 昆布 かつお節	にんじん だいこん キャベツ もやし きゅうり	712	27.8
14	木	麦ごはん		キムチチゲスープ 春巻 中華サラダ	米 麦 砂糖 ごま油 油 ごま でんぷん 小麦粉 はるさめ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 チキンハム 麦みそ	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	766	25.8
15	金	麦ごはん		ご汁 ごぼう入りバーグ 切干大根のごまマヨサラダ	米 麦 ごま パン粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 油揚げ 豆腐 大豆 麦みそ 鶏肉 (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	751	27.7
18	月	麦ごはん		コーンとたまごのスープ 大豆と豆腐のフライ ごまあえ	米 麦 でんぷん 油 ごま ねりごま 砂糖 パン粉 米粉	牛乳 ベーコン 卵 大豆 豆腐 魚すり身 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	774	26.8
19	火	ミルクパン		白菜と肉団子のスープ 大学芋	パン でんぷん 砂糖 さつまいも 油 水あめ 黒ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ	はくさい たまねぎ ねぎ にんじん きくらげ	790	27.1
20	水	麦ごはん		チキンカレー フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 マスカットゼリー ぶどうゼリー ホイップクリーム	牛乳 鶏肉 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	767	20.1
▶ ふるさとくまさんデー (上益城)									
21	木	麦ごはん		いちょう葉汁 さばの香味ソースがけ にらの甘酢あえ	米 麦 さといも 油 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 鶏肉 ちくわ 大豆 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	844	31.7
▶ 和食の日 (11月24日)									
22	金	麦ごはん		さつま汁 厚焼き卵 れんこんのきんぴら	米 麦 さつまいも 砂糖 こんにゃく ごま ごま油 でんぷん	牛乳 鶏肉 豆腐 麦みそ 卵 天ぷら (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	754	25.5
25	月	麦ごはん		中華丼の具 パンパンジーサラダ	米 麦 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま ねりごま	牛乳 豚肉 鶏肉 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	702	29.7
26	火	食パン		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 砂糖 じゃがいも 油 アーモンド いちごジャム	牛乳 豚肉 大豆 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	794	33.4
▶ まごわやさしい給食									
27	水	麦ごはん		秋の団子汁 いわしのおかか煮 昆布あえ	米 麦 白玉だんご さといも ごま でんぷん	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし こんぶ かつお節 (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	745	27.5
▶ 網田小リクエスト給食									
28	木	麦ごはん		豆腐と大根のみそ汁 ソースカツ グリーンサラダ	米 麦 油 砂糖 パン粉 でんぷん	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 麦みそ (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	746	25.5
29	金	麦ごはん		うま煮 豆乳ステーキの甘酢あんかけ 宇土産のりの手作りふりかけ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぷん ごま	牛乳 鶏肉 豆乳 のり かつお節	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	838	31.0

※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

