



# 令和5年 11月給食献立表 ~ げんきメニュー

宇陀市こども未来課



毎月19日は、「食育の日」と「うだ育児の日」です！

★ 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	水	ご飯 焼肉炒め ほうれん草のツナ和え 大根の味噌汁	牛肉,豚肉 ツナフレーク みそ	玉葱,キャベツ,ピーマン 人参,ほうれん草 大根,ねぎ	米 砂糖,油 砂糖 麩	しょうゆ,酒,みりん しょうゆ,かつおだし 出汁	牛乳 まあいクラッカー 牛乳 ★アメリカンドック	牛乳 まあいクラッカー・ミニ,5連 牛乳 ウインナー・ホットケーキmix,油,豆乳,ケチャップ
2	木	コッペパン みかんジャム 八宝菜 餃子 玉子ともやしのスープ 牛乳	豚肉,かまぼこ 国産豚肉の餃子 卵 牛乳	白菜,玉葱,人参,筍,生しいたけ もやし,わかめ,水菜	コッペパン みかんジャム 片栗粉 油 片栗粉	塩コショウ,酒,しょうゆ,中華だし しょうゆ,鶏ガラ	牛乳 マリービスケット お茶 ぱりんこ	牛乳 マリービスケット ほうじ茶 ぱりんこ
4	土	木の葉丼 バナナ	卵,かまぼこ,油揚げ	玉葱,人参,干しいたけ,グリーンピース バナナ	米,じゃがいも,砂糖,片栗粉	しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 ふわふわチップ 牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 ふわふわチップ 人参 牛乳 どうぶつビスケット
6	月	さつま芋のチキンカレー ひじきサラダ りんご	鶏肉	人参,玉葱,グリーンピース ひじき,キャベツ,きゅうり,コーン りんご	米,さつまいも,油 砂糖,笑顔ドレッシングイタリアン	チャップ,パーモントカレー しょうゆ	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ポンスケ	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ポンスケのり味
7	火	コッペパン 白身魚のケチャップあんかけ ごぼうサラダ チンゲン菜の豆乳スープ ジョア(ブルーベリー)	バスア 無塩せきベーコン,豆乳 ジョア	玉葱 ごぼう,人参,えだまめ チンゲンサイ,玉葱,しめじ	コッペパン 片栗粉,油,砂糖 すりごま,卵なしマヨネーズ 片栗粉	酒,ケチャップ,しょうゆ かつお・昆布だし,しょうゆ 中華だし	牛乳 ウエハース 牛乳 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 カルシウムウエハース 牛乳 ヨーグルト,黄桃缶詰,みかん缶詰
8	水	ご飯 ふわふわ卵のもやし炒め 肉しゅうまい 豆腐としめじの味噌汁 キウイ	卵,豚肉 肉焼売 豆腐,みそ	しょうが,にんにく,もやし,人参,小松菜 しめじ,玉葱,ねぎ ゴールドキウイ	米 油,砂糖	塩コショウ,鶏ガラ,酒オイスターソース,しょうゆ 出汁	牛乳 花花せんべい 牛乳 ★きな粉クリームサンド	牛乳 花花せんべい 牛乳 食パン,きな粉,砂糖,豆乳
9	木	甘納豆パン チキンのキノコソース リンゴとポテトのココロサラダ パンプキンスープ 牛乳	甘納豆 鶏肉 牛乳 牛乳	玉葱,人参,マッシュルーム,しめじ,エリンギ,にんにく,パセリ りんご,きゅうり,コーン かぼちゃ,玉葱	コッペパン 油,オリーブ油,バター じゃがいも,卵なしマヨネーズ 片栗粉	塩コショウ,酒,しょうゆ,みりん コンソメ	牛乳 サクッとあられ お茶 ★いちごゼリー	牛乳 サクッとあられ ほうじ茶 ゼリーの素,みかん缶詰 ホイップクリーム
10	金	ご飯 きくらげ入りのり佃煮 魚とさつま芋のごま天 ブロッコリーの信田和え 切干しとわかめの味噌汁 レモンヨーグルト	ししゃも・【未満児】白身魚 油揚げ,しらす干し みそ ソールレモン	きくらげのり佃煮 ブロッコリー わかめ,切干しだいこん,人参,ねぎ	米 ごま,さつまいも,黒ごま,天ぷら粉,油	しょうゆ,こんぶだし 出汁	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 いちごクッキー	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 いちごちゃんクッキー
11	土	わかめご飯 五目うどん アレルゲンなしゼリー	豚肉,かまぼこ	わかめご飯の素 もやし,玉葱,人参,ねぎ	米 うどん,片栗粉 アレルゲンなしゼリー	しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	牛乳 カルシウムせん 牛乳 きなこおかき	牛乳 カルシウムせん 牛乳 きなこおかき
13	月	ご飯 チキンとごぼうの甘辛 キャベツのチーズサラダ 豆腐とあげの味噌汁 オレンジ	鶏肉 チーズ 豆腐,油揚げ,みそ	ごぼう,人参 キャベツ,みかん缶詰 玉葱,ねぎ オレンジ	米 片栗粉,油,砂糖,ごま 和風ドレッシング	しょうゆ,酒,みりん 出汁	牛乳 おこめパフ 牛乳 ミレービスケット	牛乳 おこめパフ塩 牛乳 ミニミレービスケット
14	火	米粉パン 豆腐の肉みそチーズ焼き ポテトサラダ もやしと小松菜のスープ 牛乳	豆腐,豚ひき肉,みそ,チーズ ハム 牛乳	玉葱,ねぎ きゅうり,人参 もやし,えのきたけ,人参,小松菜	コッペパン,米粉 砂糖 じゃがいも,卵なしマヨネーズ	みりん,しょうゆ しょうゆ,中華だし	牛乳 野菜スティックビスケット お茶 ★しらす昆布おにぎり	牛乳 ミニ野菜スティック ほうじ茶 米,しらす干し,塩昆布,ごま,えだまめ
15	水	豚肉の甘辛あんかけ丼 ささみと大豆のサラダ のっぺい汁 みかんゼリー	豚肉 ささみ,大豆	玉葱,赤パプリカ,にんにく,えのきたけ ブロッコリー,人参 大根,人参,玉葱,干しいたけ,水菜,白ねぎ,しょうが	米,しらたき,油,砂糖,片栗粉 笑顔ドレッシング香りごま 片栗粉 国産みかんゼリー	しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし かつお・昆布だし,しょうゆ	牛乳 まあいクラッカー 牛乳 ★アメリカンドック	牛乳 まあいクラッカー・ミニ,5連 牛乳 ウインナー・ホットケーキmix,油,豆乳,ケチャップ
16	木	セルフフルーツクリームサンド ウインナーとじゃが芋ソテー ひじきサラダ 豆腐のかき玉スープ 牛乳	ホイップクリーム ウインナー ツナフレーク 豆腐,卵 牛乳	みかん缶詰,黄桃缶詰 玉葱,ピーマン ひじき,キャベツ,きゅうり,人参 えのきたけ,ねぎ	コッペパン じゃがいも,油,卵なしマヨネーズ 砂糖,卵なしマヨネーズ 片栗粉	しょうゆ,塩コショウ しょうゆ 中華だし,しょうゆ	牛乳 マリービスケット お茶 ★マンゴーデザート	牛乳 マリービスケット ほうじ茶 ミルクデザート,牛乳,バイン缶詰
17	金	ご飯・ふりかけ【未満児】 いわしのかつお煮【以上児】 筑前煮 ほうれん草のしらす和え 切干しとあげの味噌汁	いわしのかつお煮 鶏肉 しらす干し 油揚げ,みそ	ごぼう,人参,干しいたけ コーン,ほうれん草 切干しだいこん,玉葱,ねぎ	米 さといも,こんにゃく,砂糖,油	ふりかけ しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 【以上児】ボンむすび 【未満児】こつぶじゃがあられ	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 ボンむすび こつぶじゃがあられ
18	土	ツナ野菜丼 みかん缶詰	ツナフレーク	キャベツ,人参,ねぎ みかん缶詰	米,砂糖	しょうゆ,酒,出汁	牛乳 ふわふわチップ 人参味 牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 ふわふわチップ 人参 牛乳 どうぶつビスケット

七五三のお祝いに千歳あめ

長く細く粘り強いつまでも健康で長生きしてほしいという意味があります。

## 平均栄養価

3歳未満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩 g
	494	16.1	18.0	1.7

3歳以上児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩 g
	590	19.2	18.9	2.0



★ 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			
20月	ご飯 肉じゃがコロケ ひじきと青菜のふりかけ 白菜チーズ鍋 牛乳	<b>なかよし献立</b> しらす干し 豚肉、牛乳、チーズ 牛乳		米 ビーフ肉じゃがコロケ、油 砂糖 さつまいも	みりん、しょうゆ 鶏ガラ、しょうゆ	牛乳 たべっこBABY お茶 ボンスケ	牛乳 たべっこBABY ほうじ茶 ボンスケ・のり味
21火	コッペパン ローストチキン ゆで野菜 クリームコーンスープ チーズ 牛乳	鶏肉 スキムミルク、生クリーム チーズ 牛乳	<b>宇陀産</b> 玉葱、しょうが、にんにく ブロッコリー、人参 玉葱、コーン、チンゲンサイ	コッペパン 油 卵なしマヨネーズ	みりん、しょうゆ コンソメ	牛乳 ウエハース お茶 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 カルシウムウエハース ほうじ茶 ヨーグルト、バナナ、みかん缶詰
22水	きのこのポークカレー 切干大根のマヨサラダ 甘夏みかん缶詰	豚肉 ちくわ	人参、玉葱、しめじ、エリンギ、生しいたけ 切干しいたけ、人参、えだまめ 甘夏みかん缶詰	米、じゃがいも、油 砂糖、卵なしマヨネーズ	酒、バーモントカレー、ソース、塩コショウ しょうゆ	牛乳 花花せんべい 牛乳 ★きな粉クリームサンド	牛乳 花花せんべい 牛乳 食パン、きな粉、砂糖、豆乳
24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	鮭 油揚げ 豆腐、鶏肉	<b>宇陀</b> <b>有機野菜で和食の日</b> キャベツ ひじき、人参、さやいんげん 大根、ごぼう、白ねぎ、干しいたけ	米 じゃがいも、砂糖 ごま油	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 ほしのおせんべい 牛乳 いちごクッキー	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 いちごちゃんクッキー
25土	マーボー丼 アレルゲンなしゼリー	合挽ミンチ、豆腐、みそ	玉葱、人参、生しいたけ、ねぎ、しょうが	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉 アレルゲンなしゼリー	ケチャップ、中華だし	牛乳 カルシウムせん 牛乳 きなこおかき	牛乳 カルシウムせん 牛乳 きなこおかき
27月	納豆かき揚げ丼 鶏肉のさっぱり煮 麩の味噌汁 バナナ	納豆、しらす干し 鶏肉 みそ	玉葱、人参 大根、しょうが えのきたけ、玉葱、水菜 バナナ	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖 砂糖 麩	しょうゆ、酒、みりん、かつお・昆布だし、塩 みりん、酢、しょうゆ 出汁	牛乳 おこめパフ 牛乳 ミレービスケット	牛乳 おこめパフ塩 牛乳 ミレービスケット
28火	まあい米粉パン 焼きそば ポトフ ミルクパイン 牛乳	豚肉 ウインナー 牛乳 牛乳	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン 玉葱、ブロッコリー、しめじ パイン缶詰	米粉で作ったまあいパン やきそば、油 じゃがいも ミルクスイーツパイン風味	塩コショウ、ソース コンソメ、塩コショウ、しょうゆ	牛乳 野菜スティックビスケット お茶 ★鮭おにぎり	牛乳 ミニ野菜スティック ほうじ茶 米、鮭フレーク、小松菜、きざみのり、塩
29水	ご飯 大根と厚揚げのそぼろ煮 小松菜のおかか和え じゃが芋の味噌汁	合挽ミンチ、厚揚げ かつお節 みそ	<b>有機野菜の日</b> 大根、えだまめ 小松菜、白菜 人参、ねぎ	米 砂糖、片栗粉 じゃがいも、麩	しょうゆ、みりん、酒、出汁 しょうゆ、かつお・昆布だし 出汁	牛乳 まあいクラッカー 牛乳 ★チーズドーナツ	牛乳 まあいクラッカーミニ5連 牛乳 ホットケーキmix、豆腐、砂糖、チーズ、油
30木	コッペパン ビーフシチュー かぼちゃのチーズ焼き ビーンズサラダ 牛乳	牛肉、豚肉 ウインナー、チーズ 大豆 牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー かぼちゃ、パセリ えだまめ、キャベツ、人参	コッペパン じゃがいも、油 笑顔トレンジング香りごま	塩コショウ、ケチャップ、シチューミクス、デミソース、コンソメ	牛乳 マリービスケット お茶 ★さつま芋蒸しパン	牛乳 マリービスケット ほうじ茶 ホットケーキmix、豆乳、さつまいも
お楽しみ献立	ご飯 ミートローフ 南瓜サラダ 豆腐とほろかきめスープ いちごスティックケーキ	合挽ミンチ、チーズ 豆腐	玉葱、人参、えだまめ、コーン かぼちゃ、レーズン、きゅうり チンゲンサイ	米 じゃがいも、油、砂糖 卵なしマヨネーズ ほろかきめ いちごのスティックケーキ	塩コショウ、ナツメグ、ソース、ケチャップ 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。

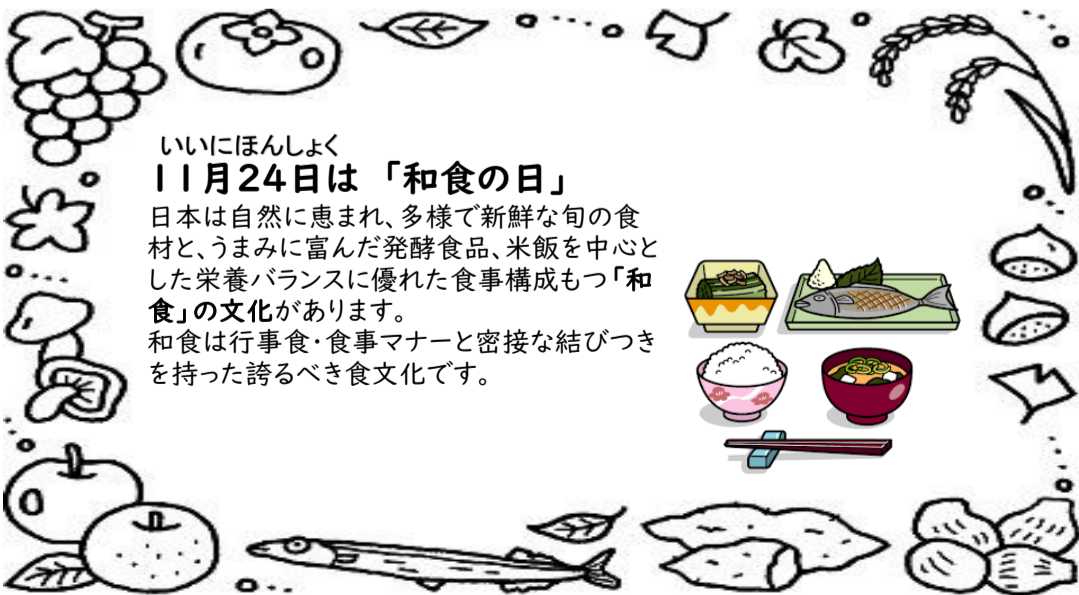


・宇陀市では薄味で安全・安心の給食を提供します。  
・手作りに心がけ、いろいろな旬の食材を使用し食文化にふれ『食育』に取り組んでいきます。

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。朝晩はずいぶん肌寒くなってきました。体調はくずしていませんか？朝・昼・夕の三度の食事をしっかり食べ丈夫な体をつくりましょう。実りの秋は1年をとおして、おいしい食べ物があふれる季節です。子どもの頃から、食べ物の旬をしり、多くの食材に触れることで、豊かな感性や味覚形成が育ちます。



「12月のなかよしこんだて」は、うだちゃんの『うだ市政なう』で11月21日から放送されます。12月はどんなメニューかな・・・？



いいにほんしょく  
11月24日は「和食の日」  
日本は自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成もつ「和食」の文化があります。和食は行事食・食事マナーと密接な結びつきを持った誇るべき食文化です。

いただきます。ごちそうさま。



いただきます！とは…料理を作ってくれた人、配膳をしてくれた人、野菜を作ってくれた人、魚をとってくれた人など、その食事にかかわってくれた人々への感謝の気持ちを表しています。また、肉・魚はもちろんのこと野菜や果物にも命があると考え「○○の命を私の命にさせていただきます。」とそれぞれの食材に感謝する。こちらが本意だと言われています。

ごちそうさま！とは…「御馳走様」と書きます。昔は今のように冷蔵庫もスーパーもありません。材料をそろえるのは大変な事でした。「馳走」は走り回るとい意味で食事を出して、もてなすために奔走する様子を表しています。やがて丁寧語の「御」をつけた「ごちそう」にもてなすという意味が含まれるようになり、贅沢な料理をさすようになりました。いろいろ大変な思いをして食事を準備してくれた方へ感謝を込めて「様」がつき、食事の後に「御馳走様」「御馳走様でした」と挨拶するようになったのです。