

令和6年度 11月予定献立表

宇城市学校給食センター

ス プ リ ン	ひ よ う	し ゆ し よ く	き ゆ う に ゆ う	お か ず	おもなざいりょう			ひとくちメモ
					あ か	き い ろ	み ど り	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
きょういくのひ くまもとけんのしよくぶんか こんだて								教育の日
1	きん	むぎごはん		タイビーエン キャベツ入りつくね れんこんのからしマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうもろこし とりにく かつお節	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう でんぶ マヨネーズふうドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ コーン れんこん きゅうり	1日 11月1日は、教育の日 です。熊本県の郷土料理 である、タイビーエンとから しれんこんをイメージした サラダを作ります。 給食を通して、熊本に 食文化について学びを深 めてくれたらうれしいです。
5	か	せわりり コッペパン		ラビオリスープ タコス レタスサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン レバー ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいた	パン オリブゆ ラビオリ さとう マヨネーズふうドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ レタス きゅうり コーン レモンかじゅう	
6	すい	むぎごはん		トックスープ	ぎゅうにゅう つくね あぶらあげ ぎゅうにく	こめ むぎ トック あぶら ごまあぶら さとう でんぶ	たまねぎ もやし にんじん ねぎ コーン チンゲンサイ きくらげ たけのこ ピーマン しめじ	
7	もく	むぎごはん		ぶたじる さけのチーズフライ こんにやくのピリからいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ さけ チーズ いりこ	こめ むぎ あぶら さといも ごまあぶら さとう こむぎこ パンこ	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにやく	
いはいのひこんだて								いい歯の日
8	きん	むぎごはん		ぶたにくとあきやさいのわかめがれい カシュチップサラダ ヨーグルト【直送】	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた しろいんげんまめ ツナ ヨーグルト	こめ むぎ カシューナッツ あぶら ポテトチップス さとう	たまねぎ がぼちや れんこん にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム セロリ リンゴ ナポリ キャベツ レタス ほうろく コーン	8日 よく噛むことを意識して カレーを食べることができ るよう、れんこんやきのこ 類、大豆を使って作りまし た。いつもより、5回多 噛むことを意識して食べま しょう。 また、歯をつくるために 必要なカルシウムがとれ るよう、ヨーグルトをつけて います。
11	げつ	こめこいり にんじんパン		あきのシチュー ハムとやさしいマリネ こくとうきなこビーンズ	ぎゅうにゅう ミートボール ハム だいた しろいんげんまめ きなこ	こめこいりにんじんパン あぶら さつまいも バター さとう オリブゆ こくとう	れんこん たまねぎ にんじん しめじ こまつな きゅうり レタス キャベツ コーン レモンかじゅう	
12	か	なんかんあ げどん		さきいかともやしのピリからあえ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう なんかんあげ たまご とりにく こんぶ さきいか	こめ むぎ さとう でんぶ ごまあぶら ごま アセロラゼリー	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし きくらげ	
「まごわやさしい」わしよくのひ ま：だいた・とうふ・あぶらあげ ご：カシューナッツ わ：くきわかめ や：やさしい さ：かつお節 し：しいたけ い：さつまいも								ふるさとくまさんデー
13	すい	あきあじご はん		いちようばじる こまつな入りあつきたまご くきわかめのうめナッツあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいた たまご くきわかめ かつお節 こんぶ	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら さといも カシューナッツ マヨネーズふうドレッシング	にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ えだまめ だいこん キャベツ きゅうり こまつな	18日 宇城市でとれた みか んを出します。みかには ビタミンCがたっぷりです。 風邪を予防する効果があ ります。地域の味をしっ かり味わって ください。
14	もく	むぎごはん		さといものみそしる さばのしおやき きゅうりとトマトのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ さば ツナ いりこ	こめ むぎ さといも さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ねぎ トマト きゅうり しょうが	
15	きん	むぎごはん		しらたまだんごじる かぼちゃひきにくフライ ひじきのいりに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ ひじき だいた かくてん かつお節 こんぶ	こめ むぎ しらたまもち あぶら さといも さとう でんぶ パンこ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにやく れんこん えだまめ がぼちや たまねぎ	
ふるさとくまさんデー：うきしでとれた【みかん】をきゅうしよくにいたします！								和食の日
18	げつ	ちいさめミ ルクパン		たらこスパゲティ まめまめサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン めんたいこ いちこ こなチーズ だいた チーズ	ミルクパン スパゲティ あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん えのき えだまめ きゅうり みかん	22日 11月24日は【和食の 日】です。平成25年に 「和食」がユネスコ世界 無形文化遺産に選ばれ ました。 一汁三菜を基本とする スタイルは、日本人の長 寿を支える健康的な食 事です。御家庭の食事に も、和食を取り入れてみ ましょう。
19	か	むぎごはん		みそけんちんじる ししゃもでんぶら(ひとりひ) れんこんのカレーきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ししゃも ベーコン こんぶ	こめ むぎ さといも ごまあぶら あぶら さとう ごま こむぎこ パンこ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく ほししいたけ れんこん ピーマン	
20	すい	ハヤシライ ス		さつまいもとナッツのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ しろいんげんまめ ハム	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも カシューナッツ マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム グリンピース リンゴ きゅうり	
21	もく	むぎごはん		ぶたにくとさといものみそに はるさめサラダ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ かいそう いりこ こんぶ あおのり	こめ むぎ さといも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま	だいこん にんじん いんげん こんにやく ほししいたけ きゅうり きくらげ	
リクエストきゅうしよく：おおきなおかず								リクエスト給食
22	きん	むぎごはん		かきたまじる （たよりおかり） やさしいごまずあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ たちうお とりささみ かつお節 こんぶ	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう ごま ねりごま	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ たら きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	22日 今月は、大きいおかず のリクエストです。タイビー エン、かきたま汁、たこ汁、 ワンタンスープ、ABCスニ ップの中から選んでもら いました。宇城市の子供た ちに1番人気だったのは、
25	げつ	ちいさめ コッペパン		カレーうどん チキンナゲット(ひとりこ) りんごサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チキンナゲット	パン うどん あぶら アーモンド さとう マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ ほうれんそう キャベツ りんご	
がいこくのりょうり：シンガポール								外国の料理 給食
26	か	シンガポ ールふうチ キンライス		ヨンタオフー あおなともやしのナムル	とりにく ぎゅうにゅう しろみぎかなつみれ かくてん あつあげ オーシャンキング	こめ むぎ さとう でんぶ ごまあぶら ピーファン あぶら かシューナッツ ごま	たまねぎ チンゲンサイ もやし きくらげ にんじん ねぎ こまつな	
27	すい	むぎごはん		ぎょうざいりスープ あつあげのそぼろに	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいた あつあげ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ こむぎこ	もやし たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん コーン きくらげ	
28	もく	むぎごはん		あきやさしいみそしる いわしのおかか だいこんのごまじゅにあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いわし かつお節 ちりめん わかめ いりこ	こめ むぎ さつまいも さとう ごまあぶら ごま でんぶ	たまねぎ ごぼう えのき にんじん ねぎ だいこん きゅうり	
29	きん	むぎごはん		おでん さいかサラダ いっしょくなっとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ こんぶ ハム なっとう かつお節	こめ むぎ さといも さとう あぶら	こんにやく にんじん だいこん キャベツ レタス きゅうり みかん	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

給食を通して「地」の良さを知ろう

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

<p>地産地消の良さ① 新鮮な旬の味覚を味わうことが出来る</p>	<p>地産地消の良さ② 作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p>	<p>地産地消の良さ③ 地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</p>	<p>地産地消の良さ④ 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</p>	<p>地産地消の良さ⑤ 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</p>	<p>地産地消の良さ⑥ SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる</p>
--	--	--	--	---	---