



# 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	しゅしよく	ぎゅう にゅう	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	
						あか	きいろ	みどり	
						ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
<b>きょういくのひ</b>									
	1	きん	むぎごはん		タイピーエン 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 うずらたまご ハム とりにく かつお節	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう でんぶん 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	<b>1日</b> 11月1日は、教育の日 です。熊本県の郷土料理 である、タイピーエンとから 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 オリーブゆ 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 <small>ぎゅうにくとやさしいオイスターソースいため</small>	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 でんぶん	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	
<b>いいはのひこんだて</b>									
○	8	きん	むぎごはん		ぶたにくとあきやさいかのみかみカレー 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 かぼちゃ 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 トマト キャベツ レタス きゅうり コーン	
○	11	げつ	こめこいり にんじんパン		あきのシチュー ハムとやさいのマリネ こくとうきなこピーンズ	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 パター さとう オリーブゆ 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 でんぶん 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	
<b>「まごわやさしい」わしよくのひ ま:たいざ・とうふ・あぶらあげ こ:カシューナッツ わ:くまわかめ や:やさい さ:かつおぶし し:しいたけ い:さつまいも</b>									
	13	すい	あきあじご はん		いちようばじる こまつないりあつやきたまご くま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 くまわかめ かつおぶし 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	<b>18日</b> 宇城市でとれた <b>みか</b> 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 かつおぶし こんぶ	こめ むぎ しらたまもち あぶら さといも さとう でんぶん 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 かぼちゃ たまねぎ	
<b>ふるさとくまさんデー:うきしでとれた【みかん】をきゅうしよくにでします!</b>									
	18	げつ	ちいさめミ ルクパン		たらコスパケティ 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 いか こなチーズ だいた チーズ	ミルクパン スパゲッティ あぶら パター 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	
	19	か	むぎごはん		みそけんちんじる ししゃもてんぶら(ひとり1び) れんこんのカレーきんびら	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	
<b>リクエストきゅうしよく:おおいおかず</b>									
	22	きん	むぎごはん		かきたまじる <small>たちうおのガーリックソースがけ(ひとり1きれ)</small> やさいのごまずあえ	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 かつおぶし こんぶ	こめ むぎ でんぶん 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 なら きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	<b>22日</b> 今月は、大きいおかず のリクエストです。タイピ ーエン、かきたま汁、だご汁、 ワンタンスープ、ABCスー プの中から選んでもらい ました。宇城市の子供た ちに一番人気だったのは、 かきたま汁でした。
	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1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	
<b>たけんのりょうり:シンガポール</b>									
	26	か	シンガポ ールふうチ キンライス		ヨントアワー あおなともやしのナムル	とりにく ぎゅうにゅう しろみざかなつみれ かくてん あつあげ オーシャンキング	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ビーフン あぶら カシューナッツ 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 でんぶん 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		あきやさいのみそしる いわしのおかか だいこんのごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いわし かつおぶし 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 でんぶん	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 いっしょくなつとう	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 なつとう かつおぶし	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。

## 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

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「地産地消」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><b>地産地消の良さ①</b> 新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>	<p><b>地産地消の良さ②</b> 作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p>	<p><b>地産地消の良さ③</b> 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><b>地産地消の良さ④</b> 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><b>地産地消の良さ⑤</b> 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><b>地産地消の良さ⑥</b> SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる</p>
--	--	--	--	---	---