

令和7年度 11月きゅうしょくこんだて

宇城市学校給食センター

ス プ ー ン に ち	よ う	し ゅ し ょ く	ぎ ゅ う に ゅ う	お か ず	おもなざいりょう			ひとくちメモ
					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 の え る	
○ 4	か	せわりパン		ビーフシチュー ツナチーズサラダ カレービーンズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ チーズ いりだいす	コッペパン あぶら じゃがいも カシューなツツ マヨネーズ マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり	かぜが冷たくなり、季節は秋から冬へと進んでいます。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。また、空気が乾いてかぜをひきやすくなります。手洗いとうがいをこまめにして、かぜを予防しましょう。
他県のふるさと給食【山梨県】かぼちゃのほうとう								
5	すい	むぎごはん		かぼちゃのほうとう さんまのかんろに もやしのごまますあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さんま	こめ むぎ ほうとう さとう ごま	かぼちゃ にんじん だいこん こまつな しいたけ もやし きゅうり	
6	もく	むぎごはん		ちゅうかふうたまごスープ あつあわれんこんのにくみそあんかけ しそこんぶ	ぎゅうにゅう べーコン たまご ぶたにく あつあげ しそこんぶ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごまあぶら さとう あぶら	にんじん コーン たまねぎ ねぎ ほうれんそう きくらげ れんこん こんにゃく	
7	きん	むぎごはん		みそおでん ひじきサラダ ざせんまめ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらのたまご しそひじき だいす ちぎりあげ こんぶ	こめ むぎ さといも あぶら ごま さとう	だいこん にんじん キャベツ こまつな コーン こんにゃく	
10	げつ	こくとうパン		わふうボトフ かぼちやひきにくフライ レモンあえ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ぶたにく	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう	だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー ごぼう キャベツ こまつな かぼちや きゅうり レモンかじゅう	
11	か	むぎごはん		マーべーだいこん もやしとじゃがいも のちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいす とりささみ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも ねりごま	だいこん たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり きくらげ	
まごわやさしい「和食の日」ま：油あげ・みそ ご：ごま わ：わかめ や：野菜 さ：塩さば し：えのきだけ い：じゃがいも								
12	すい	むぎごはん		みそしる しおさば れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば かくてん わかめ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん こまつな えのきだけ れんこん いんげん こんにゃく	
13	もく	むぎごはん		いりどうふ ちくわのいそべあげ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ちくわ ツナ かいそうミックス	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり	
○ 14	きん	むぎごはん		あきなすチキンカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ミックスピーナッツ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん なす みかん りんごピューレ パイン おうとう りんご	
17	げつ	ミルクパン		スパゲティミートソース やさいのマスタードサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたにく だいす チキンハム	ミルクパン さとう スパゲティ あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	
ふるさとくさんで「みかん」宇城市でれたあまくておいしいみかんです。								
18	か	なんかんあげどんぶり		れんこんサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ハム	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぶん ねりごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ れんこん きゅうり みかん	
世界の料理:シンガポール シンガポール風チキンライス・ヨンタオフー チキンをご飯の上にのせて食べよう。								
19	すい	シンガポールふ ラチキンライス		ヨンタオフー だいこんサラダ 	ぎゅうにゅう とりにく さかなのつみれ かくてん あつあげ チキンハム	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ピーフン あぶら アーモンド	たまねぎ もやし にんじん ねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ だいこん きゅうり	
20	もく	むぎごはん		にくどうふ きりぼしだいこんのごまあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう ぎゅうに あつあげ ちりめん あじのり	こめ むぎ マロニー さとう あぶら ごま	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ えのきだけ きりぼしだいこん きゅうり こんにゃく	
21	きん	むぎごはん		ぶたじる しいらフライ だいすのいそに	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あぶらあげ しいら かくてん ひじき	こめ むぎ じゃがいも あぶら さつまいも さとう	だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ にんじん えのきだけ いんげん こんにゃく	
★リクエスト給食★ カレーうどん								
25	か	かぼちゃパン		カレーうどん コールスローサラダ だいすといりこのあめに	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ かつおぶし チキンハム いりだいす いりこ	かぼちゃパン うどんめん あぶら ごま くろざとう マヨネーズ マヨネーズふうドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	
26	すい	むぎごはん		ちゃんこじる いわしのうめみそに こんにゃくのいりに	ぎゅうにゅう ちゅうかつくね とうふ いわし みそ ぶたにくきわかめ かつおぶし	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう あぶら	キャベツ にんじん もやし ねぎ しめじ ピーマン こんにゃく	
27	もく	ぎゅうにらどんぶり		わかめスープ さつまポテト	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぎゅうにく わかめ	こめ むぎ でんぶん ごま さとう あぶら さつまポテト	たまねぎ ねぎ にんじん えのきだけ にら こんにゃく	
28	きん	むぎごはん		ごもくに しゃもものうみやき (1び) ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいす かくてん あつあげ しゃもじ とりささみ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう オリーブゆ ごま ごまドレッシング	にんじん しいたけ いんげん キャベツ こまつな こんにゃく にんにく	

献立は物資購入の都合により変更することがあります。

19日 世界の料理 シンガポール

宇城市と交流のあるシンガポールの料理を紹介します。ヨンタオフーは屋台料理の一つです。シンガポール風おでんとも呼ばれ、ピーフンや魚のつみれ、厚揚げ等が入った具だくさんスープです。

和食の日

11月24日は「和食の日」です。平成25年にユネスコ世界無形文化遺産に選ばされました。旬の食材を取り入れた「一汁三葉」の食事の形は、日本人の長寿と健康を支えてきました。和食のよさをご家庭でも見直してみませんか。

