



令和7年度11月宇美町中学校給食献立表



3	4	5	6	7
	 <p>麦ご飯 韓国風肉じゃが キャベツの胡麻油炒め わかめスープ 牛乳 <824kcal></p>	<p>写真なし</p> <p>麦ご飯 酢豚 ひじき焼売 中華スープ 牛乳 <837kcal></p>	<p>郷土料理（奈良）☆飛鳥汁</p>  <p>麦ご飯 鶏すき ひじきの手作りふりかけ 飛鳥汁 みかんムース 牛乳 <805kcal></p>	<p>行事食☆いい歯の日</p>  <p>梅しそご飯 いわしフライ 小松菜のお浸し うどん麺 きつねうどん 牛乳 <825kcal></p>
10	11	12	13	14
<p>給食なし</p> 	 <p>ワンローフ型食パン 黒豆きなこクリーム 鮭のマヨネーズ焼き スパゲッティソテー レンズ豆のカレー炒め ガーリックコンソメスープ 牛乳 <791kcal></p>	 <p>麦ご飯 焼肉 ブロッコリーとコーンのソテー トックスープ 牛乳 <798kcal></p>	 <p>麦ご飯 ささみチーズフライ 厚揚げの煮物 小松菜とツナの炒め物 なめこの味噌汁 牛乳 <803kcal></p>	 <p>麦ご飯 親子丼 ひじきとほうれん草のごまマヨサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 <813kcal></p>
17	18	19	20	21
 <p>麦ご飯 鯖の生姜煮 大根のそぼろ煮 れんこんの金平 もずく汁 牛乳 <795kcal></p>	 <p>ライ麦パン りんごジャム ハニーマスタードチキン ナポリタン 冬野菜チャウダー 牛乳 <771kcal></p>	 <p>麦ご飯 豚肉の中華炒め 竹輪の磯辺揚げ 中華風玉子スープ 牛乳 <814kcal></p>	 <p>麦ご飯 ひきすり 南瓜のいとこ煮 沢煮椀 牛乳 <808kcal></p>	<p>季節の献立☆さつま汁</p>  <p>麦ご飯 いわしの梅煮 小松菜の胡麻油炒め キャベツ入りつくね さつま汁 牛乳 <830kcal></p>
24	25	26	27	28
<p>給食なし</p> 	 <p>麦ご飯 豚肉と厚揚げの味噌煮 ブロッコリーとツナの炒め物 根菜入り肉団子汁 牛乳 <867kcal></p>	 <p>麦ご飯 ビーンズカレー ひじきのごまネーズサラダ フルーツ和え 牛乳 <794kcal></p>	 <p>高菜チャーハン 中華麺 キャベツのオイスターソース炒め 担々麺 牛乳 <794kcal></p>	<p>世界の料理☆サイアティア</p>  <p>食パン マーシャルビーンズ 白身魚のトマトソース（サイアティア） 白菜のクリーム煮 コンソメスープ アセロラゼリー 牛乳 <794kcal></p>