## ☆宇美町立中学校の選択制給食は、宇美町の生徒全員を対象とした**学校給食**です。 令和5年度11月分 給食献立予定表

## 献立のテーマ『健康な体作りと自然の恵みの豊かな晩秋を味わう給食』

(m)		献 立 名		赤	緑	黄色	
3		T	血や肉	、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	tehle (g
	温	麦ご飯				米 麦	1
	温	豚肉の生姜焼き る	豚肉		人参 玉葱 生姜	サラダ油 三温糖 でん粉	801
1		小松菜ともやしの炒め物 らき	鶏肉	奈良県の伝統料理	もやし 小松菜 赤ピーマン	サラダ油	
k)		お豆腐焼売	豆腐 魚肉 豆乳 ひじき	★飛鳥汁 鶏肉や野菜の味噌汁に牛乳	玉葱 人参 枝豆 コーン	砂糖 小麦粉 でん粉	33.5g
	マグ	飛鳥汁	鶏肉 木綿豆腐 米味噌	を加えて作る、奈良県の伝 ・統料理です。	ちんげん菜 人参 葱 えのき 大根 椎茸	サラダ油	
	200 CC		ME 4071 130				1
		麦ご飯	] 130			米 麦	+-
	ЛШ	サイアディア(白身魚のトマトソース)	k ++	世界の料理◆サイアディア		白絞油 サラダ油 デミグラスソース	771
2 木)	温			トソースをかけたエジプトの料	人参 玉葱 しめじ にんにく トマト	三温糖 サラダ油 米粉豆乳ホワイトルウ	- ' ' '
			ベーコン 豆乳 理です。		白菜 人参 グリンピース	バター	
	マグ	ガーリックコンソメスープ		4	人参 玉葱 青ピーマン にんにく	じゃが芋	4
		角チーズ	チーズ				28
	200 CC	牛乳	牛乳				
	温	麦ご飯				米 麦	759kca
		鯖の生姜煮	鯖	もずくに含まれる栄養素にフ	生姜	砂糖でん粉	
,	温	大根のべっこう煮		コダインがあります。フコダ インには、腸内環境を整えて	大根 椎茸 いんげん	サラダ油 三温糖	
3 (≣			竹輪	くれる働きがあります。	紛茶	小麦粉 白絞油	
	マバ		もずく かまぼこ いりこ	中 大组 万府	人参 葱	J AND LINAE	1
				. 五万 不标豆属	八岁 您		26
	200 CC		牛乳				+
	温	麦ご飯	Of the HAMET AT	世界の料理★回鍋肉	4. MW TH #18 72. HIS 72. H	米麦	4
	温	□鍋肉 <b>&gt; ※</b> 6 ≥	2010 0 1110	回鍋肉は中国四川省の料理	キャベツ 玉葱 青ピーマン 黄ピーマン 葱にんにく	サラダ油 三温糖 でん粉	767
7		コーン焼売 る	魚肉 豆腐	です。一度茹でた豚を再び 鍋に戻して炒められるのが	コーン 玉葱	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 水あめ	
K)	マグ	中華風鶏団子スープ	鶏肉	名前の由来となっています。	人参 白菜 えのき 小松菜 玉葱	パン粉 でん粉 砂糖	
	200 CC	牛乳	牛乳				28
		麦ご飯		11月8日はいい歯の日です。		米 麦	$\top$
		がめ煮	鶏肉	福岡県の郷土料理の中でも、 噛み応えのある、根菜類を	人参 牛蒡 蓮根 竹の子 蒟蒻 椎茸	里芋 サラダ油 三温糖	811
	温			使ったがめ煮と、小魚を使っ	いんげん	小麦粉 三温糖 白絞油 白胡麻	- "
8 水)	- H	Δ .	大豆 いりこ 線肉 麸	た儀助煮を献立にいれていま			+-
			14-100-7 MEED/1	- 2	しめじ 人参 蒟蒻 ちんげん菜	でん粉	33.4g
		八女茶ムース	無乳 脱脂粉乳		ほうれん草 抹茶	水あめ	
	200 CC	_	牛乳				<u> </u>
	パン	ミルクコッペパン 曽 多!	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 マーガリン	
	温	クリームスパゲティ 03	ベーコン 鶏肉 豆乳		玉葱 人参 マッシュルーム コーン ほうれん草	スパゲティ オリーブ油 米粉豆乳ホワイトルウ	788
9	Ä	トマトオムレツ	五子 鶏肉		トマト 玉葱	でん粉	]
<b>†</b> )	温	パプリカのソテー	ウインナー		小松菜 赤ピーマン 黄ピーマン	サラダ油	
	200 CC	牛乳	牛乳				33
		雑穀ご飯	Ц		白菜 玉葱 人参 葱 えのき 蒟蒻	米 麦 玄米 赤米 黒米 あわ きび	$\top$
		ひきずり	鶏肉 豆腐	<ul><li>本日の雑穀米には、大麦・ 玄米・もち麦・黒米・赤</li></ul>		サラダ油 三温糖	1 70
	温			※・あわ・もちきびが入っています。	口来 上心 ハシ 心 えいこ 阿翁		781kc
0		さつま芋の旨煮		- CVIA 9 .		さつま芋 三温糖	
(1)		<u> </u>			人参 牛蒡 椎茸 しめじ もやし 葱		3
	200 CC	牛乳	4乳				
	温	麦ご飯		鹿児島県の郷土料理		米 麦	
		いわし梅煮	いわし	<b>☆さつま汁</b> さつま汁は、鶏肉を使った	梅しそ	砂糖 でん粉	83
3	温	野菜の胡麻和え	竹輪 するめ	具だくさんな味噌汁のこと です。鶏の飼育が盛んな鹿	キャベツ 人参 きゅうり	三温糖 白胡麻	26.2g
€)			豚肉 牡蠣エキス	児島県の郷土料理です。		小麦粉 でん粉 砂糖 水あめ 春雨 白絞油	
	マグ	さつま汁			牛蒡 人参 蒟蒻 葱 生姜	さつま芋 サラダ油	
	200 CC	牛乳					1
		麦ご飯	3 1.30			米 麦	+
	лп		025 etc. dide etc. ARRILLINI				1_
	温		豚肉 鶏肉 鰹出汁	877 AL	しめじ えのき いんげん 大根 玉葱	三温糖でん粉	78
4			鶏肉 油揚げ いりこ出汁		小松菜 竹の子 人参	三温糖	4
火)			<b>ジ V</b>   類内		白菜 人参 大根葉 玉葱 人参	パン粉 でん粉 砂糖	3
	200 CC	牛乳	牛乳				$\perp$
	温	麦ご飯 丼の具をかけて食べよう!			1	米 麦	
	マグ	親子丼 0%	鶏肉 いりこ出汁 玉子	玉子は必須アミノ酸を バランスよく含み、ビ		サラダ油 三温糖 砂糖 でん粉	78
	-	春雨サラダ		タミンCを除く全ての種 類の主要栄養素が含ま	人参胡瓜	春雨 エッグケアマヨネーズ	780kc
_		U 7	<i>y</i>  · '∽'	れている完全食品です。	L	コールスロードレッシング	
5 k)	冷	ライチゼリー		11でいる元主民間です。	みかん パイナップル 黄桃 ライチジュレ		

- ・この献立表は、町内統一献立です。学校毎・学年毎に給食回数や給食実施日が違います。学校行事をご確認いただきますようお願いします。
- ・食物アレルギー個別面談を随時実施しています。面談を希望される方は、宇美町学校教育課(電話:934-2245)へご連絡ください。
- 献立は宇美町のホームページにも掲載しています。



11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。 和食は世界に誇るべき日本の食文化です。ヘルシーな栄養面だけでなく、季節感を上手に 取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は、世界中から注目を集めています。

## 宇美町教育委員会

	-60			宇美町教育委員会						
	#6				主な食品(三色栄養別)				栄養量	
	食		献 立 名		赤		緑	黄色	エネルギー (kcal)	
	В		and the second s	8 A .I.		り、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	たんぱく質 (g)	
		バン	米粉パン	<u>₽0\$</u>		きびなごは骨ごと食べるこ		小麦粉 米粉 砂糖 マーガリン パン粉 小麦粉 黒胡麻 菜種油	4	
		温	きびなご黒胡麻フライ			とでカルシウムをたくさん 摂ることができます。	玉葱	白統油 一会初 黒明州 栄種油	766kcal	
	16		レンズ豆のカレー炒め	%	豚肉	また、骨の生成に欠かせな いリンも豊富に含んでいま	玉葱 人参 レンズ豆 枝豆	サラダ油 三温糖		
	(木)	マグ	冬野菜のシチュー	& ₩	鶏肉 豆乳	す。	人参 かぶ 白菜 カリフラワー コーンパセリ	じゃが芋 サラダ油 米粉豆乳ホワイトルウ	35.4g	
		200 CC	牛乳	<b>A</b>	牛乳				30.4g	
			麦ご飯					米 麦		
			高野豆腐の八目煮	Q *	豚肉 白す干 高野豆	夏腐	玉葱 人参 蒟蒻 椎茸 絹さや	三温糖	792kcal	
		温	ナゲット	%			にんにく	パン粉 小麦粉 菜種油 でん粉		
	(金)	¬Ħ	のっぺい汁			ま いりこかけ	牛蒡 椎茸 葱	自絞油 里芋 サラダ油 でん粉		
		¥ /				51) 於 VIウC山川	十方 性耳 心	主子 サフタ油 て70初	32.3g	
		CC	牛乳		牛乳					
		_	麦ご飯 カレーをかけて食べよう			プロスけ服の理性をバラン	T幕 にたにく ねんプレー L.	米 麦	4	
		マグ	厚揚げカレー			ごぼうは腸内環境をバラン スよく整える効果が期待	玉葱 にんにく りんごピューレ グリンピース	サラダ油 カレールウ	839kcal	
	20	冷	ごぼうサラダ	%	9 500	できます。ごぼうを 食べてお腹の調子を	牛蒡 人参 コーン	三温糖 エッグケアマヨネーズ		
	(月)		オレンジ			整えましょう。 🥖	オレンジ		26.2-	
		200 CC	牛乳	A	牛乳				- 26.2g	
			麦ご飯	42				米 麦		
			フルーティーチキン	9. ±		キャベツから発見されたこ	玉葱 レーズン 青ピーマン 生姜	じゃが芋 でん粉 白絞油 サラダ油	797kcal	
		温	ブロッコリーとコーン		MIPS /\IZ	とで有名なビタミンUは、 雪腸の粘膜の新陳	プロッコリー コーン	三温糖	+	
	21(火)	_ F			- f	大謝を活発にす るとされてい		- 本王		
			キャベツとソーセージのスープ		- 1 - 2	± ₹ ₹ .	人参 玉葱 キャベツ	春雨	28.0g	
		200 CC	牛乳	0 0 1				*** **** **** **** ***** ****** *******		
		温	五目炒飯		豚肉 玉子		人参 玉葱 葱 にんにく グリンピース	米 麦 サラダ油 砂糖 でん粉 胡麻油		
			中華麺	*				ラーメン 胡麻油	819kcal	
	22	温	ぎょうざ	& ¥	豚肉 味噌 大豆		キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ		
	(7K)		もやしのオイスターソース炒め 騒	<b>¥</b> 8#	ベーコン 牡蠣エキス	ζ	もやし 人参 にら 木耳	サラダ油		
		マグ	豚骨ラーメンスープ	90\$	豚肉 豚骨スープ μ		玉葱 人参 生姜 ちんげん菜	サラダ油 白胡麻	28.7g	
		200	牛乳			サバはDHAやEPAなどの高 度不飽和脂肪酸が多く含まれ			1	
			さば缶ご飯			ることで注目されていますが、 一方では「サバの生き腐れ」	牛蒡 人参 枝豆	米 麦 三温糖		
			カレーポテトコロッケ			と呼ばれるほど鮮度の低下 が早い欠点もあります。	玉葱 コーン キャベツ 人参	じゃが芋 砂糖 大豆油 パン粉	700	
		温				が手((大黒ものりより。		でん粉白絞油	788kcal	
	(金)		野菜としめじの炒め物	<u>8</u> ₩		詩 いりこ出汁 米味噌	小松菜 しめじ	サラダ油		
	(37)		豆腐の味噌汁	8	麦味噌	2.2 (1.20円/1 木外唱	玉葱 人参 葱		27.9g	
		200 CC	牛乳	<b>A</b>	牛乳				21.00	
		温	麦ご飯					米 麦	]	
		<b>;</b> e	韓国風肉じゃが	8 ¥	豚肉	若芽を食べる習慣は日本 と朝鮮半島のみです。朝	玉葱 蒟蒻 人参 にんにく いんげん	じゃが芋 サラダ油 三温糖 白胡麻	784kcal	
	27	温	にんじん焼売	*	魚肉	鮮半島では、若芽を日本	玉葱 人参	でん粉 砂糖 胡麻油 小麦粉		
	(月)		わかめスープ	8 ¥	若芽 木綿豆腐 いりこ出汁	以上に多食し、年間消費 量は日本の約3倍 したります。	えのき 葱 竹の子			
		一食	ももゼリー		, Сш/1	量は日本の約3倍になります。	<b>5</b> 5	でん粉	26.2g	
			牛乳	£	牛乳				┪ ┃	
				 自ら*				小手松 砂糖 マーガロン		
					脱脂粉乳	南瓜は緑黄色野菜の代表的	N+- 101-	小麦粉 砂糖 マーガリン	707	
		一良	苺ジャム	Ø .i.		な存在。「冬至に食べると 風邪をひかない」というこ	いちご りんご	砂糖水あめ	797kcal	
	28		サーモンフライ	8¥		とわざも、β-カロチンや L		パン粉 小麦粉 白絞油		
	(火)	温	アスパラのソテー	5.	ЛΔ	多く含まれて (アント)	アスパラ コーン	サラダ油		
			南瓜のグラッセ	<b>199 8 9 8 9 9 8</b>		いるからです。	南瓜	バター 三温糖	33.0g	
		マグ	かぶのシチュー		あさり 貝柱 ベーニ	コン 豆乳	かぶ 玉葱 人参 パセリ	サラダ油 米粉豆乳ホワイトルウ		
		200 CC	牛乳	Ĥ						
表示記号			麦ご飯			厚揚は、豆腐を厚めに 切って、油で提ばた食品		米 麦		
		,_	厚揚げの中華煮	& ₩	豚肉 厚揚げ なると	■ 切って、油で揚げた食品 · です。	もやし 人参 椎茸 生姜 絹さや	胡麻油 三温糖 でん粉	804kcal	
用した料理	00	温	人参とツナの玉子とじ		玉子 ツナ 鰹出汁	<ul><li>表面のみを揚げることで、 香ばしさが加わり、煮</li></ul>	人参	上白糖 でん粉 サラダ油 三温糖	1	
を使用した料理	29 (水)	マガ	切干大根のスープ	<u>00₩</u>		物にした時には、 味の染み込み	不切大根 人参 椎茸 にんにく パセリ	オリーブ油		
を使用した料理		_			牛乳	がよくなります。	, WAR AS THE ICANICA ALCOHOL		33.7g	
ッツを使用した料理			牛乳		十孔			W +		
を使用した料理		温	麦ご飯	^	迎肉 主吐砂 V/P+ダ	じゃが芋は16世紀にス ペイン人が南米に持ち帰		米麦	<b>-</b>	
を使用した料理			鶏肉の味噌焼き	<u></u>		り、世界中に広まりました。		三温糖	782kcal	
みを使用した料理	30	温	野菜と白す干の胡麻炒め		白す干	-	小松菜 人参	胡麻油 白胡麻		
モンドを使用した料	(木)		ひじきと野菜の豆腐揚げ		魚肉 ひじき 玉子		人参 枝豆 玉葱	砂糖 でん粉	_	
使用した料理		マグ	じゃが芋の味噌汁	8	木綿豆腐 油揚げ 老 麦味噌	詩 いりこ出汁 米味噌	玉葱 人参 葱	じゃが芋	30.4g	
C.S.II OICHIE		200 CC	牛乳	1	牛乳				1	
				-45	1		1	1		