



令和5年度 11月 給食献立表



宇城市立三角中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			ひとくちメモ
					血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	水	麦ごはん		筑前煮 野菜の酢みそ和え	牛乳 鶏肉 ちぎり揚げ 竹輪 わかめ	米 麦 里芋 砂糖 油 ごま	キャベツ れんこん 人参 こんにゃく いんげん しいたけ ごぼう きゅうり たけのこ	秋も深まり、朝晩の冷え込みや寒暖の差が大きくなってきました。実りの多い秋に収穫された栄養たっぷりの食材を食べて、冬に向けて風邪やウイルスに負けない身体づくりをしましょう。
2	木	コッペパン		さつまいものシチュー フレンチサラダ	牛乳 鶏肉	米粉入り人参パン さつま芋 砂糖 油	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり しめじ コーン グリンピース	11月8日 11月8日 いい歯の日 『(1)い(1)歯(8)』の語呂合わせから定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。
6	月	麦ごはん		マーボーなす バンサンスー	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 チキンハム 錦糸卵 大豆	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぶん 春雨	なす 玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	11月8日 11月8日 いい歯の日 『(1)い(1)歯(8)』の語呂合わせから定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。
7	火	秋の香りごはん		信田煮 野菜の土佐酢和え つみれ汁	鶏肉 牛乳 わかめ 信田煮 お野菜つみれ 出し昆布 かつお節(だし)	米 さつま芋 砂糖 油	れんこん いんげん 人参 ねぎ キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ しめじ	11月8日 11月8日 いい歯の日 『(1)い(1)歯(8)』の語呂合わせから定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。
11月8日は「いい歯の日」です。かみごたえのある食品を入れていきます。								
8	水	麦ごはん		焼きししゃも れんこんとひじきの中華サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ししゃも ひじき ツナ 豆腐 油揚げ わかめ かつおちいわし(だし)	米 麦 ごま 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	れんこん きゅうり 人参 玉ねぎ えのきたけ ねぎ コーン	11月20日 ふるさとくまさんデー *れんこん* 宇城市では、松橋町で生産が盛んです。れんこんの収穫は、夏の終わり頃から始まりますが、秋の終わり頃から冬にかけてのれんこんは粘りと甘みが強くなります。
9	木	ゆかりごはん		炒めビーフン ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 ツナ ミックスビーンズ	米 ビーフン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし たけのこ ねぎ 枝豆 コーン きゅうり しそごはんの素	11月20日 ふるさとくまさんデー *れんこん* 宇城市では、松橋町で生産が盛んです。れんこんの収穫は、夏の終わり頃から始まりますが、秋の終わり頃から冬にかけてのれんこんは粘りと甘みが強くなります。
10	金	麦ごはん		チキンカレー 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 海藻	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ リンゴピューレ キャベツ もやし 枝豆 コーン	11月20日 ふるさとくまさんデー *れんこん* 宇城市では、松橋町で生産が盛んです。れんこんの収穫は、夏の終わり頃から始まりますが、秋の終わり頃から冬にかけてのれんこんは粘りと甘みが強くなります。
13	月	麦ごはん		豚肉とれんこんの中華炒め 豆腐とチンゲンサイのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	米 麦 砂糖 油 ごま油 でんぶん	れんこん 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ きくらげ	11月20日 ふるさとくまさんデー *れんこん* 宇城市では、松橋町で生産が盛んです。れんこんの収穫は、夏の終わり頃から始まりますが、秋の終わり頃から冬にかけてのれんこんは粘りと甘みが強くなります。
14	火	麦ごはん		みそおでん わかめとじゃこの酢の物	牛乳 鶏肉 うずらの卵 厚揚げ 竹輪 わかめ しらす 昆布	米 麦 里芋 砂糖 ごま	人参 大根 キャベツ きゅうり こんにゃく	11月20日 ふるさとくまさんデー *れんこん* 宇城市では、松橋町で生産が盛んです。れんこんの収穫は、夏の終わり頃から始まりますが、秋の終わり頃から冬にかけてのれんこんは粘りと甘みが強くなります。
15	水	親子丼		さつまいもサラダ	牛乳 鶏肉 鶏卵 竹輪 ツナ かつお節(だし) 出し昆布	米 麦 でんぶん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ きゅうり	11月20日 ふるさとくまさんデー *れんこん* 宇城市では、松橋町で生産が盛んです。れんこんの収穫は、夏の終わり頃から始まりますが、秋の終わり頃から冬にかけてのれんこんは粘りと甘みが強くなります。
17	金	麦ごはん		魚のきのこあんかけ きゅうりの中華和え 五目みそ汁	牛乳 ホキ 豆腐 かつおちいわし(だし)	米 麦 油 砂糖 でんぶん ごま油 さといも	玉ねぎ 人参 大根 えのきたけ しいたけ しめじ きゅうり ねぎ	11月20日 ふるさとくまさんデー *れんこん* 宇城市では、松橋町で生産が盛んです。れんこんの収穫は、夏の終わり頃から始まりますが、秋の終わり頃から冬にかけてのれんこんは粘りと甘みが強くなります。
ふるさとくまさんデー：宇城市産のれんこんを使用したきんぴら、タイピーエンを作ります。								
20	月	麦ごはん		大豆とごぼうのミンチカツ れんこんきんぴら タイピーエン	牛乳 大豆とごぼうミンチカツ さつま揚げ 豚肉 かまぼこ うずら卵	米 麦 油 砂糖 ごま 春雨 ごま油	れんこん 人参 枝豆 ねぎ キャベツ 玉ねぎ たけのこ きくらげ こんにゃく	11月24日 和食の日 『(1)い(1)にほん(24)』という語呂合わせから「和食の日」と制定されました。自然の恵みを生かす日本の食文化として「食」に関する「習わし」を、『和食：日本人の伝統的な食文化』として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。
「まごわやさしい」和食の日 ま：油揚げ ご：ごま わ：わかめ や：野菜 さ：さば し：えのきたけ い：さつまいも								
21	火	麦ごはん		塩さば 野菜のごま和え さつまいものみそ汁	牛乳 さば 油揚げ わかめ かつおちいわし(だし)	米 麦 砂糖 ごま さつま芋	キャベツ もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	11月24日 和食の日 『(1)い(1)にほん(24)』という語呂合わせから「和食の日」と制定されました。自然の恵みを生かす日本の食文化として「食」に関する「習わし」を、『和食：日本人の伝統的な食文化』として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。
22	水	麦ごはん		豚肉と野菜のみそ煮 ツナごぼうサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ	米 麦 里芋 砂糖 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	枝豆 大根 人参 いんげん こんにゃく ごぼう きゅうり	11月24日 和食の日 『(1)い(1)にほん(24)』という語呂合わせから「和食の日」と制定されました。自然の恵みを生かす日本の食文化として「食」に関する「習わし」を、『和食：日本人の伝統的な食文化』として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。
11月24日は「和食の日」です。								
24	金	麦ごはん		厚焼きたまご ざぜん豆 秋の団子汁	牛乳 大豆 油揚げ 鶏肉 厚焼き卵 昆布 かつおちいわし(だし)	米 麦 砂糖 白玉餅 里芋	生姜 白菜 大根 人参 ねぎ	11月24日 和食の日 『(1)い(1)にほん(24)』という語呂合わせから「和食の日」と制定されました。自然の恵みを生かす日本の食文化として「食」に関する「習わし」を、『和食：日本人の伝統的な食文化』として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。
27	月	麦ごはん		焼きぎょうざ ナムル 中華スープ	牛乳 ぎょうざ 豚肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま油	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ	11月24日 和食の日 『(1)い(1)にほん(24)』という語呂合わせから「和食の日」と制定されました。自然の恵みを生かす日本の食文化として「食」に関する「習わし」を、『和食：日本人の伝統的な食文化』として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。
28	火	麦ごはん		魚の黄金焼き ひじきの炒り煮 豆腐のすまし汁	牛乳 ホキ ひじき さつま揚げ 大豆 油揚げ 豆腐 かまぼこ わかめ 出し昆布 かつお節(だし)	米 麦 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	人参 ごぼう いんげん ねぎ えのきたけ しいたけ	11月24日 和食の日 『(1)い(1)にほん(24)』という語呂合わせから「和食の日」と制定されました。自然の恵みを生かす日本の食文化として「食」に関する「習わし」を、『和食：日本人の伝統的な食文化』として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。
29	水	麦ごはん		ポークカレー 枝豆とコーンのサラダ	牛乳 豚肉	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン 枝豆	11月24日 和食の日 『(1)い(1)にほん(24)』という語呂合わせから「和食の日」と制定されました。自然の恵みを生かす日本の食文化として「食」に関する「習わし」を、『和食：日本人の伝統的な食文化』として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。
30	木	青菜ごはん		チャンポン ミックスかりんとう	牛乳 豚肉 かまぼこ いりこ 炒り大豆	米 ちゃんぽん麺 砂糖 油 ごま油 さつま芋 アーモンド	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし コーン ねぎ きくらげ 青菜ごはんの素	11月24日 和食の日 『(1)い(1)にほん(24)』という語呂合わせから「和食の日」と制定されました。自然の恵みを生かす日本の食文化として「食」に関する「習わし」を、『和食：日本人の伝統的な食文化』として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

※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。

～魚の産地～
 さつま揚げ・ちぎり揚げ：東南アジア・長崎 かまぼこ：ペーリング海・タイ ツナ(まぐろ)：太平洋 ちりめん：韓国 さば：青森・岩手
 ししゃも：ノルウェー・カナダ お野菜つみれ(魚肉)：北海道 わかめ：鳴門 ちくわ：鳥根・鳥取・アメリカ
 ホキ：ニュージーランド・アルゼンチン

