１１月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ	2 ルヴァン	3	4 ハーベストセサミ	5 カルシウムウエハース	6 焼き芋	7 ぽたぽた焼き
昼食	ごはん みそ汁（ほうれん草） 照り焼きチキン キャベツのサラダ　パイン缶	文化の日	マージンごはん みそ汁（大根） 豚の味噌炒め いんげんのごまヨヨ和え	ごはん 具だくさんみそ汁 白身魚の西京焼き 切干大根のサラダ	ごはん みそ汁（えのきほうれん草） のり塩から揚げ もやしのナムル	キッズビビンバ丼 豆腐スープ 白菜の和え物
3時のおやつ	アップルポテト ミルク		ジャムサンド（マーマレード） ミルク	もちもちボールドーナツ ミルク	ビスコ りんご　ミルク	きな粉サンド ミルク
午前のおやつ	9 野菜スティック	10 丸ボウロ	11 バナナ	12 ミレービスケット ノンフライ	13 動物ビスケット	14 棒チーズ
昼食	秋野菜カレー 小松菜とコーンのごま和え シークァーサーゼリー	ごはん みそ汁（キャベツ） 豚こまの照り焼き ほうれん草としめじのソテー	ごはん みそ汁（じゃが芋） 白身魚のくわ茶焼き 大豆サラダ	ごはん みそ汁（冬瓜） 鶏手羽元のさっぱり煮 ポパイサラダ	麦ごはん レバーのみそ汁（ちむしんじ） オムレツ 小松菜のおかかソテー	ミートサンド ポテトサラダ オレンジ ミルク
3時のおやつ	アメリカンマフィン ミルク	フライビーンズ りんご　ミルク	きな粉クッキー ミルク	もずくのヒラヤーチー ミルク	タンナファクルー バナナ　ミルク	たぬきおにぎり お茶・麦茶
午前のおやつ	16 こざかなせんべい	17 カル鉄スティック	18 胚芽ビスケット	19 バナナ	20 ヨーグルト	21 麦菓子
昼食	ごはん みそ汁（麸わかめ） チキンピカタ ほうれん草の白和え	ごはん みそ汁（白菜） 鮭のグラタン風 ブロッコリーのサラダ	ごはん イナムドゥチ 豚の角煮風　黄桃 麸チャンプルー	ごはん クリームシチュー 白菜のサラダ 野菜ジュース	お子様ランチ キャベツのスープ さんまのしそチーズ焼き きゅうりの和え物　みかん	牛丼 コールスローサラダ バナナ
3時のおやつ	イージュ天ぷら ミルク	ごまフレーク りんご　ミルク	シャカシャカポテト ミルク	トライアングル ミルク	チーズケーキ 牛乳	黒棒 パイン缶　ミルク
午前のおやつ	23	24 カルシウムせんべい	25 ビスコ	26 ソフトせんべい	27 ぶどうゼリー	28 豆乳ウエハース
昼食	勤労感謝の日	ポークカレー ブロッコリーの土佐和え きになる野菜ジュース	ミートソーススパゲティ じゃが芋とコーンのスープ キャベツのサラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁（豆腐人参） さばのキムチ風味揚げ 白菜の和え物	麻婆豆腐丼 わかめスープ ベイクドかぼちゃ パイン缶	ケチャップ風味焼きそば ごぼうサラダ 梨 ミルク
3時のおやつ		クラッカーサンド（ﾊﾟｲﾝﾁｰｽﾞ） 柿　ミルク	ひじきおにぎり 茹でとうもろこし　桑茶	サーターアンダギー（ごま） ミルク	お米deさつま芋と栗のタルト ミルク	おにぎり（じゃこおかか） お茶・麦茶
午前のおやつ	30 豆乳（フルーツ味）					
昼食	麦ごはん みそ汁（もずく） スルルーの南蛮漬け ひじきの白和え　みかん缶					
3時のおやつ	いちごマフィン ミルク					

〃 11月24日は「和食の日」です◒

和食が日本の大切な食文化であることを見直し、
次の世代に伝えていくことを目的として設けられました。
和食は、ごはんを中心に、汁物やおかずを組み合わせた
栄養バランスのよい食事です。
だしのうま味を活かすことで、塩分をとりすぎない工夫もできます。
毎日の食事の中でも和食の良さを感じてみましょう。

身近な和食文化

「いただきます」「ごちそうさま」と言う
自然やその恵みである食材や料理を用意してくれた人に感謝する気持ちを表す食事のあいさつは日本ならでは。

旬の食材を使っている
四季がはっきりしていて自然の恵みが豊富な日本では、料理に旬の食材を使い、その季節を味や見た目で楽しんでいる。





浦添市こども未来課　令和8年11月

日付	材料名（◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料）		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
2 月	○さつまいも、胚芽米、○砂糖、片栗粉、○無塩バター、ごまドレッシング、砂糖、油、新玄	鶏もも肉（皮付き）、○加工乳	キャベツ、○りんご、ほうれん草、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶、パプリカ（赤）
4 水	胚芽米、○食パン（8枚切り）卵不使用、マージン（もちきび）、マヨネーズ、グラニュー糖、油、すりごま（白）	豚Bロース　スライス、○加工乳、わかめ（乾）	大根、いんげん(冷凍）、○マーマレード、にんじん、玉ねぎ、赤ピーマン、コーン缶、長ねぎ
5 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、○三温糖、砂糖、ごま油、三温糖、新玄、◎カルシウムウエハースいちご	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、豆腐、○絹ごし豆腐、グーヤー（豚うで肉）、○牛乳、○きな粉、○加工乳	大根、きゅうり、人参、山東菜、干切り大根（乾）
6 金	胚芽米、◎焼き芋、油、押麦、片栗粉、小麦粉、ごま油、グラニュー糖、新玄	鶏もも肉（皮付き）、シーチキン、○加工乳、あおのり	○りんご、もやし、きゅうり、ほうれん草（冷凍・国産）、えのきだけ、人参、ねぎ、にんにく、しょうが
7 土	胚芽米、○食パン（8枚切り）卵不使用、押麦、○有塩バター、油、砂糖、ごま油、○グラニュー糖、有塩バター、白煎りごま	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ（無卵白）、○きな粉、○加工乳、カットわかめ、わかめ（乾）	コーン缶、もやし、白菜、ほうれん草、にんじん、長ねぎ
9 月	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、押麦、白煎りごま、砂糖、小麦粉	鶏もも肉（皮なし）、○保育乳（調理用）、○ピザ用チーズ、○加工乳	小松菜、玉ねぎ、人参、なす、にんじん、コーン缶、エリンギ、しめじ、○レーズン
10 火	胚芽米、○さつまいも、○油、○片栗粉、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、新玄	豚Bロース　スライス、○大豆（ゆで）、○加工乳	ほうれん草（冷凍・国産）、○りんご、栗かぼちゃ、しめじ、キャベツ、○人参、ねぎ
11 水	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、マヨネーズ、○三温糖、パン粉、オリーブ油、○粉糖	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、大豆水煮、○卵、粉チーズ、○きな粉、○加工乳、わかめ（乾）	きゅうり、えのきだけ、人参、ねぎ、◎バナナ、にんにく
12 木	胚芽米、○小麦粉、○油、三温糖、マヨネーズ、新玄	鶏手羽元、○塩抜きもすく、○卵、シーチキン、○スライスハム（卵不使用）、○加工乳、鶏ささ身	ほうれん草（冷凍・国産）、冬瓜、トマト、人参、コーン缶、○人参、○キャベツ、○にら、ねぎ
13 金	米、じゃがいも、押麦、油、新玄	卵、合びき肉、グーヤー（豚うで肉）、豚レバー、保育乳（調理用）、○加工乳、豆腐	小松菜、人参、玉ねぎ、コーン缶、ピーマン、にら、○バナナ
14 土	○胚芽米、コッペパン（切り込み入り）、じゃがいも、マヨネーズ、○天かす、油、砂糖、卵なしパン（又は超熟ロール）	合びき肉、卵、ツナ油漬缶、加工乳、◎棒チーズ	オレンジ、玉ねぎ、人参、トマト水煮缶（カット）、きゅうり、トマトピューレ
16 月	胚芽米、○小麦粉、○揚げ油、小麦粉、押麦、マヨネーズ、有塩バター、星型麸、すりごま（白）、新玄	鶏もも肉（皮なし）、豆腐、卵、○シーチキン、シーチキン、○卵、○加工乳、わかめ（乾）	ほうれん草（冷凍・国産）、○人参、人参、○にら
17 火	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○コーンフレーク（プレーン）、○マーガリン、油、新玄	生鮭（切り身・骨無し）、保育乳（調理用）、生クリーム、卵、ピザ用チーズ、シーチキン、○加工乳	ブロッコリー（冷凍）、○りんご、白菜、玉ねぎ、しめじ、ねぎ
18 水	胚芽米、○じゃがいも、○油、○片栗粉、三温糖、油、片栗粉、新玄	豚三枚肉（皮なし）、グーヤー（豚うで肉）、カステラかまぼこ、シーチキン、車麸、○加工乳、○あおのり	大根、キャベツ、イナムドゥチ用切りこんにゃく、太もやし、玉ねぎ、マーマレード、にら、干し椎茸
19 木	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用）、じゃがいも、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、白煎りごま	鶏もも肉（皮なし）、牛乳、ツナ油漬缶、○卵、○クリームチーズ、○加工乳	アンパンマンやさいとりんご、白菜、玉ねぎ、人参、ほうれん草（冷凍・国産）、◎バナナ
20 金	胚芽米、油、パン粉	牛乳、さんま（開き・中骨なし）、豚ひき肉、シーチキン、ベーコン、○牛乳（県産　成分無調整）、◎ヨーグルト60g、スライスチーズ、わかめ（乾）	みかん（S)、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン缶、ねぎ、大葉
21 土	胚芽米、マヨネーズ、砂糖、三温糖	牛ロース薄切り、○加工乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん(冷凍）、にんじん、バナナ
24 火	胚芽米、じゃがいも、小麦粉	グーヤー（豚うで肉）、○クリームチーズ、○加工乳	玉ねぎ、ブロッコリー（冷凍）、人参、○柿、栗かぼちゃ、トマト
25 水	○胚芽米、スパゲティ（1.6mm）、じゃがいも、ごまドレッシング、オリーブ油、三温糖	合びき肉、牛乳、○油揚げ、ヨーグルト60g、○だし用昆布	○とうもろこし（冷凍）3cmカット、クリームコーン缶、玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、人参、○人参、トマト水煮缶（カット）、スライスマッシュルーム水煮、きゅうり、コーン缶、パプリカ（黄）、ピーマン、ねぎ、○ひじき
26 木	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、揚げ油、○揚げ油、○マーガリン、小麦粉、○黒煎りごま、新玄、キムチの素、ケチャップ	さば（切り身/骨なし）、豆腐、○卵、卵、○加工乳	白菜、人参、きゅうり、しめじ、ねぎ
27 金	胚芽米、油、三温糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、○加工乳、カットわかめ	栗かぼちゃ、玉ねぎ、白菜、人参、コーン缶、にんじん、長ねぎ
28 土	沖縄そば麺（ゆで）、○胚芽米、マヨネーズ、油、白煎りごま、すりごま（白）	豚バラ肉スライス、豚Bロース　スライス、○しらす干し、かにかまぼこ、加工乳、○焼きのり	梨、キャベツ、千切りごぼう、玉ねぎ、人参、太もやし、きゅうり、ピーマン
30 月	米、○小麦粉、○三温糖、油、○有塩バター、押麦、小麦粉、砂糖、ねりごま、片栗粉、三温糖、すりごま（白）、新玄	豆腐、スルルー（きびなご）、○卵、塩抜きもすく、○牛乳、◎豆乳（フルーツ味）、○加工乳、キングフィレ（切り身・骨皮なし）	人参、いんげん(冷凍）、ねぎ、ひじき、レモン果汁

給食だより１１月号



お米のちから――毎日の主食を見直してみよう

「ご飯って太るんじゃないの？」「パンの方が手軽だし……」そんな声を耳にすることがあります。でも実は、日本の食卓に長く根付いてきた、栄養バランスに優れた食べ物です。今月は、お米のすごさと、子どもの補食（おやつ）への活用法をお届けします。

★　お米は「すごい食べ物」だった



白米は主にエネルギー源。さらに、たんぱく質・ビタミンB1・B2・鉄など、体に必要な栄養素を幅広く含みます。パンと比べると脂質・塩分が少なく、原材料がシンプルなのも特徴のひとつです。

	子ども茶碗１杯	パン６枚切り１枚
エネルギー	約203kcal	約149kcal
脂質	約0.4ｇ	約2.5ｇ
食塩相当量	0ｇ	約0.8ｇ
食品添加物	なし	イーストフード・乳化剤など

※日本食品標準成分表（八訂）より

※量が異なるため単純比較ではありませんが、脂質・塩分の差は明確です。

★　お米は「腸活」にもなる

お米に含まれるでんぷんの一部は、小腸で消化・吸収されずに大腸まで届きます。この成分を「レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）」といい、大腸の奥で善玉菌のエサになります。善玉菌が増えると腸内環境が整い、お腹の調子が良くなります。毎日のご飯が、そのまま「腸活」につながっているのです。

・冷やご飯はさらに効果的！

炊いたご飯を冷やすと、レジスタントスターチが増えます。おにぎりやお弁当のご飯が、腸にとってうれしい食べ物になるのはそのためです。「補食におにぎり」は、栄養面でも腸活面でも手軽で体にもやさしい選択です。



★　子どものおやつに「お米」を取り入れよう

子どものおやつは「甘いお菓子」ではなく「補食」――つまり食事で不足したエネルギーや栄養を補うものです。お米は血糖値がゆっくり上がるため、エネルギーが長続きしやすいのが特徴です。一方、砂糖を多く含むお菓子は血糖値が上がりやすく、空腹感が早く戻ってくることがあります。腸活効果も期待できるお米のおやつは、補食のひとつとして取り入れやすい選択肢です。

- おにぎり：塩・梅・しらすなどシンプルな具材で。冷やすとレジスタントスターチが増えてさらに◎
- おやき：米粉＋野菜で作れる。具材を変えてアレンジ自在。
- 米粉パンケーキ：小麦粉の代わりに米粉を使うともちもち食感に。
- ごはんボール：炊いたご飯を丸めてごまをまぶすだけ。



★　お米のメリット

腹持ちが良い

ゆっくり消化されるため、エネルギーが長続きし、午前中の散歩や遊びの時間まで、腹持ちを支えやすい。

何にでも合う

和・洋・中、どんなおかずとも相性が良く、食経験を広げやすい食べ物です。「今日のおかずはなに？」という食への関心にもつながります。

体にやさしい

脂質が少なく消化が良いため、体調を崩した時にも食べやすい食品です。

日本の食文化そのもの

お米は行事食（おもち・ちらし寿司）にも欠かせない存在。食文化の継承にもなります。

★　簡単レシピ　手づかみしらすおにぎり（補食用）



【材料 4個分】　ご飯 200g　/　しらす20g　/白ごま 小さじ1　/　塩 少々

【作り方】
① ご飯にしらす・白ごま・塩を混ぜる。
② 手を水で濡らし、食べやすい大きさに丸める。※ラップを使うと衛生的に丸められます。
③ お好みでのりを巻いて完成。