

※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

葛城市学校給食センター

| 日付 | 献立名 | からだの血や肉になるもの | からだの熱や力になるもの | 体の調子をととのえるもの | 中学校 |
|---|--|---|--|---|-------------|
| 1(火) | 葛城市制20周年 記念献立 赤飯 牛乳 祝い魚の照り焼き 大根の塩昆布和え 20周年ちゃんこ汁 桑の葉マフィン | 牛乳 あずき きんめだい しおこんぶ とうふ とりにくだんご みそ | 米 さとう でんぷん ごま くわのはマフィン | だいこん チンゲンサイ はくさい しろねぎ ごぼう にんじん しめじ かぼちゃ | 716 30.5 |
|  <p>葛城市が誕生して、10月1日で20周年を迎えます。 そこで、20周年を記念したお祝い献立が給食に登場します。</p> | | | | | |
| 2(水) | ごはん 牛乳 ならまんじゅう 春雨サラダ 麻婆豆腐 | 牛乳 とうふ ぶたにく | 米 はるさめ こんにゃく ごま ごまあぶら さとう でんぷん | にらまんじゅう きゅうり にんじん コーン たまねぎ はねぎ しいたけ にんにく しょうが | 806 32.4 |
| 4(金) | 米粉パン 牛乳 いわしのかぼすレモン煮 マカロニサラダ ポークビーンズ | 牛乳 いわし だいたい ぶたにく | こめこパン マカロニ マヨネーズ じゃがいも さとう | きゅうり たまねぎ にんじん うめ トマト | 799 40.8 |
| 7(月) | ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おかか和え にゅうめん プチアセロラゼリー | 牛乳 さば かつおぶし とりにく うすあげ | 米 さとう ふしめん プチアセロラゼリー | キャベツ もやし にんじん えのきたけ たまねぎ はねぎ | 771 27.6 |
| 8(火) | ごはん 牛乳 ビビンバ ナムル トックスープ | 牛乳 ぶたにく こうやどうふ ベーコン とうふ わかめ | 米 ごまあぶら さとう トック ごま | ぜんまい にんじん だいこんキムチ ほうれんそう もやし はくさい たまねぎ | 767 26.8 |
| 9(水) | ごはん 牛乳 ならのキャベツミンチカツ 茎わかめの五目炒め 秋のみそ汁 こぎかな | 牛乳 ぶたにく くきわかめ ならのキャベツミンチカツ とうふあげ みそ いわし | 米 あぶら こんにゃく さとう ごま | にんじん だいこん たまねぎ なす えのきたけ しろねぎ | 750 30.2 |
| 10(木) | ごはん 牛乳 かぼちゃグラタン 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ | 牛乳 とりにく ベーコン | 米 かぼちゃグラタン オリーブオイル さとう じゃがいも | あかピーマン たまねぎ しめじ にんにく トマト ほうれんそう にんじん コーン | 867 27.1 |
| 11(金) | バーガーパン 牛乳 白身魚フライ カラフルソテー 豆乳スープ タルタルソース | 牛乳 しろみぎかなフライ チキン&ポークハム ベーコン とうにゅう | バーガーパン あぶら こめこマカロニ タルタルソース | ピーマン(みどり・あか・き) にんじん たまねぎ はくさい エリンギ | 727 29.3 |
| 15(火) | ごはん 牛乳 とりささみ天 ゆかり和え カレーうどん | 牛乳 とりにく ぶたにく うすあげ | 米 てんぷらこ あぶら くずうどん カレールウ | はくさい にんじん たまねぎ はねぎ | 800 29.8 |
| 16(水) | ごはん 牛乳 スマイルポテト タコライス もずくスープ 元気ヨーグルト | 牛乳 ぶたにく だいたい もずく やきぶた とうふ ヨーグルト | 米 スマイルポテト さとう | にんじん たまねぎ あかピーマン トマト しょうが にんにく えのきたけ はねぎ | 818 32.2 |
| 17(木) | ごはん 牛乳 はるまき バンバンジー なら玉スープ | 牛乳 はるまき むしささみ ぶたにく たまご | 米 あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぷん | キャベツ きゅうり にんじん しょうが なら えのきたけ たけのこ チンゲンサイ | 771 25.3 |
| 18(金) | コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 花野菜サラダ ポトフ ならのブルーベリージャム | 牛乳 とりにく ウインナー | コッペパン マーマレード ドレッシング(わふう) じゃがいも ならのブルーベリージャム | にんにく ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ | 711 31.0 |
| 21(月) | ごはん 牛乳 小魚フライビーンズ ブロッコリーのわかめ和え 五目ラーメン | 牛乳 だいたい かえりちりめん かつおぶし やきぶた わかめ | 米 でんぷん あぶら さとう ちゃんぽんめん ごまあぶら | ブロッコリー たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ | 741 28.7 |
| 22(火) | ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き きりぼしだいこんの煮物 いものこ汁 かたぬきチーズ | 牛乳 さけ うすあげ とりにくだんご とうふ みそ かたぬきチーズ | 米 こんにゃく あぶら さとう さとも | きりぼしだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ | 705 30.6 |
| 23(水) | ごはん 牛乳 手作りからあげ 寒天サラダ レタススープ | 牛乳 とりにく こんにゃくかんてん ベーコン とうふ | 米 でんぷん あぶら ドレッシング(イタリアン) | にんにく しょうが きゅうり あかピーマン コーン レタス にんじん たまねぎ | 815 27.9 |
| 24(木) | ごはん 牛乳 お好み焼き いそか和え 厚揚げの中華五目煮 | 牛乳 おこのみやき のり あつあげ ぶたにく | 米 さとう でんぷん ごまあぶら | ほうれんそう はくさい にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ しょうが | 754 25.1 |
| 25(金) | せわりパン 牛乳 ウインナー スロッピージョー さつまいものクリーム煮 | 牛乳 ウインナー ぶたにく だいたい ベーコン 豆乳 | せわりパン あぶら さつまいも こめこ | たまねぎ セロリー にんじん エリンギ コーン | 777 33.9 |
| 28(月) | ★うめおむすび(ごはん・うめぼし・おむすびのり) 牛乳 焼きししゃも かぼちゃのそぼろ煮 | 牛乳 ししゃも ぶたにく あつあげ のり | 米 こんにゃく さとう あぶら | うめぼし かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ | 762 37.9 |
|  <p>10月27日から11月9日の読書週間にちなんで、おはなし給食を実施します!</p> | | | | | |
| 29(火) | ごはん 牛乳 ★照り焼きハンバーグ かんきつサラダ 春雨スープ 元気ヨーグルト | 牛乳 ハンバーグ むしささみ ぶたにく ヨーグルト | 米 さとう でんぷん ドレッシング(かんきつ) あぶら はるさめ | コーン にんじん きゅうり しめじ たまねぎ チンゲンサイ | 764 29.8 |
| 30(水) | ごはん 牛乳 ★さつまいもの天ぷら 秋なすのきんぴら とりだんご汁 のりふりかけ | 牛乳 ぶたにく とりにくだんご とうふ みそ のりふりかけ | 米 さつまいも てんぷらこ あぶら さとう でんぷん こんにゃく | ごぼう なす ピーマン(あか・き) だいこん にんじん はねぎ | 764 25.3 |
| 31(木) | ごはん 牛乳 プレーンオムレツ ポークカレー れんこんとひじきのサラダ ★パンプキンパバロア | 牛乳 たまご ひじき シーチキン ぶたにく | 米 ドレッシング(ごま) じゃがいも カレールウ あぶら パンプキンパバロア | れんこん きゅうり にんじん たまねぎ りんご | 808 28.4 |

| | | |
|---|---|----------------------------------|
| <p>～今月の地場産物～ ※奈良県で生産・製造された食材を紹介します。献立表の中で太字にしています*</p> <p>米・パン・こめこマカロニ・こんにゃく・カレールウ・ふしめん・くずうどん・くわのはマフィン・みそ(10月1日)・さつまいも とりにくだんご・おこのみやき・ならのキャベツミンチカツ・きゅうり・こまつな・ほうれんそう・チンゲンサイ・なす・しろねぎ はねぎ・なめこ・だいこんキムチ・ならのブルーベリージャム・ウスターソース</p> | <p>★栄養価の表示★</p> <p>上の段:エネルギー(kcal) 下の段:たんぱく質(g)</p> | <p>10月平均</p> <p>771 30.0</p> |
|---|---|----------------------------------|