

※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	小学校
1(火)	かつらぎせい しゅうねん きねんこんだて 葛城市制20周年 記念献立 せきはん いわ ざかな て や 赤飯 牛乳 祝い魚の照り焼き だいこん しおこんぶ あ しゅうねん じる 大根の塩昆布和え 20周年ちゃんこ汁 くわ は 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	629 27.9
2(水)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう はるさめ まーぼーどうふ 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	656 26.3
3(木)	ほしがた なつとう ごはん 牛乳 星形コロッケ スタミナ納豆 きる きのこけんちん汁 プチりんごゼリー	牛乳 なつとう とりにく あつあげ	米 ほしがたコロッケ あぶら ごまあぶら さとう こんにゃく プチりんごゼリー	しょうが にんにく はねぎ なめこ しめじ たまねぎ だいこん にんじん こまつな	615 23.0
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 だいず 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	671 34.9
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	684 25.2
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	649 23.2
9(水)	ごはん 牛乳 ならのキャベツミンチカツ くき ごもくいた あき しる 茎わかめの五目炒め 秋のみそ汁	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	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	636 24.7
10(木)	ごはん 牛乳 かぼちゃグラタン とりにく に 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	702 23.3
11(金)	バーガーパン 牛乳 白身魚フライ とうにゅう 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(たまごなし)	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	614 25.7
16(水)	ごはん 牛乳 スマイルポテト タコライス げんき もずくスープ 元気ヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいず 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	684 27.9
17(木)	ごはん 牛乳 はるまき たま バンバンジー にら玉スープ	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 にら えのきたけ たけのこ チンゲンサイ	680 22.5
18(金)	とりにく や コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き はなやさい 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	607 27.5
21(月)	ごはん 牛乳 小魚フライビーンズ あ ごもく ブロッコリーのおかか和え 五目ラーメン	牛乳 だいず 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	627 24.9
22(火)	ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物 いものこ汁 かたねきチーズ	牛乳 さけ うすあげ とりにくだんご とうふ みそ かたねきチーズ	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	614 28.1
23(水)	ごはん 牛乳 手作りからあげ かんてん 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	689 24.2
24(木)	ごはん 牛乳 お好み焼き いそか和え あつあ ちゅうかごもくに 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	659 22.2
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 だいず 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	652 29.4
28(月)	★うめおむすび(ごはん・うめぼし・おむすびのり) や 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	629 30.3
29(火)	ごはん 牛乳 ★照り焼きハンバーグ て や かんきつサラダ 春雨スープ	牛乳 ハンバーグ むしささみ ぶたにく	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	624 24.8
30(水)	ごはん 牛乳 ★さつまいもの天ぷら あき じる 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	636 21.6
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 ★パンプキンババロア	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 パンプキンババロア	れんこん きゅうり にんじん たまねぎ りんご	701 25.4

◎給食なしのお知らせ◎

15日(火)新庄小 新北小 忍海小 磐城小 当麻小

17日(木)忍海小5年

18日(金)磐城小1・4年

22日(火)忍海小3年 磐城小2・3年

24日(木)新北小6年

25日(金)新北小6年 忍海小1・2・4年

30日(水)・31日(木)当麻小6年

～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*

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

10月平均

650
25.9

★栄養価の表示★

上の段:エネルギー(kcal)

下の段:たんぱく質(g)



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!

