

※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	ようちえん
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	543 25.5
 <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 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	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	506 20.2
3(木)	ごはん 牛乳 星形コロッケ スタミナ納豆 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	514 19.7
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	544 29.0
7(月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おおか和え にゅうめん	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	キャベツ もやし にんじん えのきたけ たまねぎ はねぎ	554 22.7
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 こうやとうふ 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	530 19.7
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	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	539 22.2
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	597 19.9
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	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	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	479 21.9
15(火)	ごはん 牛乳 とうふナゲット ゆかり和え カレーうどん	牛乳 とうふナゲット ぶたにく うすあげ	米 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	517 16.4
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	牛乳 ぶたにく だいたい もずく やきぶた とうふ	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	519 21.2
17(木)	ごはん 牛乳 はるまき バンバンジー たら玉スープ	牛乳 はるまき むしざさみ 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 たら えのきたけ たけのこ チンゲンサイ	542 18.8
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	503 23.9
21(月)	ごはん 牛乳 小魚フライビーンズ ブロッコリーのおおか和え 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	513 21.0
22(火)	ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 煮汁	牛乳 さけ うすあげ とりにくだんご とうふ みそ	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	460 20.9
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	563 20.5
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	564 19.3
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	492 22.1
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	495 22.7
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	牛乳 ハンバーグ むしざさみ 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	495 20.1
30(水)	ごはん 牛乳 ★さつまいもの天ぷら あき 秋なすのきんぴら とりだんご汁	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	528 18.73
31(木)	ごはん 牛乳 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 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	527 17.4

◎給食なしのお知らせ◎
15日(火)新北幼
17日(木)新北幼
21日(月)新庄幼 忍海幼 當麻幼

～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

10月平均
524
21.1
★栄養価の表示★
上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)

