



令和6年 11月 学校給食予定献立表



※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(金)  | ★ <sup>しよく</sup> 食パン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳★ソーセージステーキ<br>チキンサラダ オニオンスープ スライスチーズ                                                                                             | 牛乳 ハムステーキ おしきさみ<br>ベーコン スライスチーズ           | <sup>しよく</sup> パン<br>ドレッシング(わふう)                                    | だいこん きゅうり たまねぎ<br>にんじん コーン いんげんまめ                           | 841<br>36.3 |
| 5(火)  | ごはん 牛乳 ★もちいなり<br>ちりめんたくあん かやくうどん                                                                                                                                          | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>とりにく かまぼこ                   | 米 もちいなり ごまあぶら<br>さとう ごま うどん                                         | キャベツ たくあん たまねぎ<br>はくさい はねぎ にんじん                             | 801<br>28.6 |
| 6(水)  | ごはん 牛乳 子ぎつねごはんの具<br>ビーフンスープ <sup>げんき</sup> 元気ヨーグルト                                                                                                                        | 牛乳 とりひきにく うすあげ<br>やきぶた ヨーグルト              | 米 あぶら<br>さとう ビーフン                                                   | にんじん しょうが しろねぎ<br>たまねぎ チンゲンサイ<br>えのきたけ                      | 784<br>28.9 |
| 7(木)  | ごはん 牛乳 ぶりの <sup>たつたあ</sup> 竜田揚げ<br><sup>こんさい</sup> 根菜の <sup>あまからいた</sup> 甘辛炒め <sup>ぐ</sup> 具 <sup>しる</sup> だくさんみそ汁                                                        | 牛乳 ぶりのたつたあげ<br>ぶたにく とうふあげ<br>わかめ みそ       | 米 あぶら さとう<br>さといも こんにゃく                                             | れんこん にんじん だいこん<br>たまねぎ しめじ はねぎ                              | 835<br>32.3 |
| 8(金)  | <sup>こめこ</sup> 米粉パン 牛乳 <sup>とりにく</sup> 鶏肉の <sup>ふうみや</sup> カレー風味焼き<br>ごぼうサラダ <sup>あきやさい</sup> 秋野菜のポトフ ミルメーク(コーヒー)                                                         | 牛乳 とりにく<br>シーチキン ウィナー                     | <sup>こめこ</sup> パン さとう<br>マヨネーズ さつまいも<br>ミルメークコーヒー                   | きゅうり にんじん ごぼう<br>たまねぎ しめじ ほうれんそう                            | 806<br>40.4 |
| 11(月) | ごはん 牛乳 揚げ <sup>あ</sup> しゅうまい<br><sup>きりぼしだいこん</sup> 切干大根の <sup>ごもく</sup> チャプチェ 五目スープ                                                                                      | 牛乳 しゅうまい<br>ぶたにく ベーコン とうふ                 | 米 あぶら さとう<br>ごまあぶら ごま                                               | きりぼしだいこん にんにく しょうが<br>にんじん しいたけ あおピーマン<br>チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ | 804<br>26.3 |
| 12(火) | ごはん 牛乳 さわらの <sup>ゆうあんや</sup> 幽庵焼き にゅうめん<br><sup>そう</sup> ほうれん草としめじの <sup>あ</sup> 和え物 <sup>もの</sup> プチ奈良メロンゼリー                                                             | 牛乳 さわらのゆうあんやき<br>とうふ とりにくだんご かまぼこ         | 米 ふしめん ごまあぶら<br>さとう プチならメロンゼリー                                      | ほうれんそう しめじ たまねぎ<br>にんじん やまとまな                               | 733<br>30.0 |
| 13(水) | ごはん 牛乳 奈良の <sup>なら</sup> さといもコロッケ<br>きんぴらごぼう シンプルザベストみそ汁                                                                                                                  | 牛乳 ひらてん とうふ<br>わかめ みそ                     | 米 ならのさといもコロッケ<br>あぶら こんにゃく さとう<br>ごま さつまいも                          | ごぼう にんじん たまねぎ                                               | 792<br>23.9 |
| 14(木) | ごはん 牛乳 豚 <sup>ぶた</sup> 丼の具 <sup>ぐ</sup><br><sup>だいこん</sup> 大根サラダ <sup>すいぎょうざ</sup> 水餃子のスープ                                                                                | 牛乳 ぶたにく すいぎょうざ                            | 米 こんにゃく さとう<br>あぶら ごまあぶら ごま                                         | たまねぎ しょうが コーン<br>だいこん にんじん きゅうり<br>チンゲンサイ エリンギ はねぎ          | 755<br>24.0 |
| 15(金) | コッペパン 牛乳 ハンバーグきのこソース<br>かぼちゃとれんこんのサラダ ミネストローネ<br><sup>なら</sup> 奈良のブルーベリージャム                                                                                               | 牛乳 ハンバーグ ベーコン                             | コッペパン あぶら さとう<br>でんぷん ドレッシング(ごま)<br>こめこマカロニ オリーブオイル<br>ならのブルーベリージャム | しめじ えのきたけ かぼちゃ<br>れんこん きゅうり たまねぎ<br>にんじん キャベツ パセリ トマト       | 787<br>29.5 |
| 18(月) | ごはん 牛乳 キーマカレー<br>レモンバジルナゲット <sup>かいそう</sup> 海藻サラダ                                                                                                                         | 牛乳 ぶたひきにく だいず<br>レモンバジルナゲット<br>かいそうミックス   | 米 じゃがいも あぶら<br>カレールウ<br>ドレッシング(ねぎごま)                                | にんじん たまねぎ りんご<br>きゅうり コーン                                   | 873<br>34.1 |
| 19(火) | ごはん 牛乳 さばのみぞれかけ <sup>げんき</sup> 元気ヨーグルト<br><sup>きりぼしだいこん</sup> 切干大根の <sup>にもの</sup> 煮物 <sup>たいましょ</sup> 富麻小6年生 <sup>ねんせい</sup> 特製具 <sup>とくせいぐ</sup> だくさん <sup>とんじ</sup> 豚汁 | 牛乳 さば いとかまぼこ<br>うすあげ ぶたにく とうふ<br>みそ ヨーグルト | 米 あぶら さとう<br>こんにゃく さつまいも                                            | きりぼしだいこん にんじん<br>だいこん えのきたけ                                 | 776<br>29.5 |
| 20(水) | ごはん 牛乳 チキンなんばん<br><sup>はるさめ</sup> 春雨サラダ <sup>じる</sup> けんちん汁 <sup>こぶくろ</sup> タルタルソース(小袋)                                                                                   | 牛乳 とりにく チキンハム<br>とりにくだんご とうふ              | 米 あぶら さとう さといも<br>タルタルソース はるさめ<br>こんにゃく ごま ごまあぶら                    | きゅうり にんじん ごぼう<br>はくさい しめじ はねぎ                               | 847<br>31.7 |
| 21(木) | ごはん 牛乳 <sup>しょうろんぼう</sup> 小籠包<br>くきわかめのサラダ <sup>まーぼーどうふ</sup> 麻婆豆腐                                                                                                        | 牛乳 ショウロンポウ<br>くきわかめ とうふ ぶたひきにく            | 米 ごまあぶら さとう<br>でんぷん<br>ドレッシング(あおじそ)                                 | きゅうり コーン たまねぎ<br>にんじん はねぎ しいたけ<br>にんにく しょうが                 | 879<br>31.7 |
| 22(金) | ココア <sup>あ</sup> 揚げパン 牛乳<br><sup>にくだんご</sup> 肉団子の <sup>あますいた</sup> 甘酢炒め <sup>はくさい</sup> 白菜の <sup>に</sup> クリーム煮                                                            | 牛乳 にくだんご<br>ベーコン とうにゅう                    | <sup>げんりよう</sup> パン あぶら<br>ミルメーク(ココア)<br>さとう でんぷん こめこ               | あおピーマン たけのこ にんじん<br>たまねぎ はくさい エリンギ                          | 747<br>27.6 |
| 25(月) | ごはん 牛乳 いわし <sup>うめに</sup> 梅煮<br><sup>こんぶあ</sup> 昆布和え <sup>だいこん</sup> 大根の <sup>に</sup> そばろ煮                                                                                | 牛乳 いわしうめに しおこんぶ<br>ぶたひきにく あつあげ            | 米 じゃがいも<br>こんにゃく さとう                                                | はくさい もやし にんじん<br>だいこん えだまめ たまねぎ                             | 757<br>31.9 |
| 26(火) | ごはん 牛乳 ハヤシライス<br><sup>てづく</sup> まめのサラダ ★手作りアップルパイ                                                                                                                         | 牛乳 ぶたにく<br>ミックスビーンズ おしきさみ                 | 米 あぶら さとう ハヤシルウ<br>ドレッシング(ごま)<br>パイシート りんごジャム                       | たまねぎ にんじん エリンギ<br>グリンピース だいこん<br>きゅうり トマト                   | 830<br>23.3 |
| 27(水) | ごはん 牛乳 ささみカツ<br>キャベツのご <sup>づ</sup> 漬 <sup>あ</sup> け和え <sup>とんじる</sup> 豚汁                                                                                                 | 牛乳 ささみカツ くきわかめ<br>ぶたにく とうふ みそ             | 米 あぶら<br>こんにゃく さといも                                                 | キャベツ ごぶづけ だいこん<br>にんじん ごぼう はねぎ                              | 746<br>27.6 |
| 28(木) | ごはん 牛乳 餃子 <sup>ぎょうざ</sup> 丼の具 <sup>ぐ</sup><br>いんげんのお <sup>あ</sup> かか和え トックスープ                                                                                             | 牛乳 ぶたひきにく だいず<br>かつおぶし ベーコン<br>とうふ わかめ    | 米 あぶら ごまあぶら<br>でんぷん さとう トック                                         | にんにく しょうが キャベツ<br>にら はくさい もやし にんじん<br>いんげんまめ                | 808<br>30.0 |
| 29(金) | <sup>せわり</sup> 背割パン 牛乳 ツナサラダ<br><sup>きりぼしだいこん</sup> 切干大根の <sup>いた</sup> ソース炒め コンソメスープ<br>かぼちゃプリン                                                                          | 牛乳 シーチキン ぶたにく<br>あおのり ウィナー                | <sup>せわり</sup> パン あぶら じゃがいも<br>ドレッシング(かんきつ)<br>かぼちゃプリン              | キャベツ コーン たまねぎ<br>きりぼしだいこん もやし<br>にんじん エリンギ<br>きゅうり パセリ      | 718<br>26.3 |

～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・さつまいも・キャベツ・だいこん・チンゲンサイ・はくさい・ほうれんそう・しめじ  
こんにゃく・とりにくだんご・プチならメロンゼリー・ふしめん・やまとまな・こめこマカロニ  
みそ・ウスターソース・ならのブルーベリージャム・ならのさといもコロッケ・カレールウ



★栄養価の表示★  
上の段:エネルギー(kcal)  
下の段:たんぱく質(g)  
※ただし米を110gとする

◎給食なしのお知らせ◎

7日(木)・8日(金):新庄中2年  
27日(水)・28日(木):新庄中・白鳳中



11月24日は「和食の日」です。  
和食クイズに挑戦してみよう!



和食クイズのこたえ

- ①…給食だよりの配ぜん図を見てね!
- ②…しょうゆ(せうゆ)