



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	小学校
1(金)	★食パン 牛乳 ★ソーセージステーキ チキンサラダ オニオンスープ	牛乳 ハムステーキ むしやさみ ベーコン	しよくパン ドレッシング(わふう)	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん コーン いんげんまめ	661 28.2
5(火)	ごはん 牛乳 ★もちいなり ちりめんたくあん かやくうどん	牛乳 ちりめんじゃこ とりにく かまぼこ	米 もちいなり ごまあぶら さとう ごま うどん	キャベツ たくあん たまねぎ はくさい はねぎ にんじん	651 23.9
6(水)	ごはん 牛乳 子ぎつねごはんの具 ビーフンスープ ★手作りアップルパイ	牛乳 とりひきにく うすあげ やきふた	米 あぶら りんごジャム さとう ビーフン パイシート	にんじん しょうが しろねぎ たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	844 23.3
7(木)	ごはん 牛乳 ぶりの竜田揚げ 根菜の甘辛炒め 具だくさんみそ汁	牛乳 ぶりのたつたあげ ぶたにく とうふあげ わかめ みそ	米 あぶら さとう さといも こんにゃく	れんこん にんじん だいこん たまねぎ しめじ はねぎ	659 26.4
8(金)	米粉パン 牛乳 鶏肉のカレー風味焼き ごぼうサラダ 秋野菜のポトフ	牛乳 とりにく シーチキン ウィナー	こめこパン さとう マヨネーズ さつまいも	きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ しめじ ほうれんそう	651 34.6
11(月)	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい きりぼしだいこん 切干大根のチャプチェ 五目スープ	牛乳 しゅうまい ぶたにく ベーコン とうふ	米 あぶら さとう ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん にんにく しょうが にんじん しいたけ あおピーマン チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	663 22.4
12(火)	ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き にゅうめん ほうれん草としめじの和え物 プチ奈良メロンゼリー	牛乳 さわらのゆうあんやき とうふ とりにくだんご かまぼこ	米 ふしめん ごまあぶら 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 にんじん やまとまな	596 26.2
13(水)	ごはん 牛乳 奈良のさといもコロッケ 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 わかめ みそ	米 ならのさといもコロッケ あぶら こんにゃく さとう ごま さつまいも	ごぼう にんじん たまねぎ	639 20.7
14(木)	ごはん 牛乳 豚丼の具 だいこん 大根サラダ 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 あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ しょうが コーン だいこん にんじん きゅうり チンゲンサイ エリンギ はねぎ	594 19.7
15(金)	コッペパン 牛乳 ハンバーグきのこソース かぼちゃとれんこんのサラダ ミネストローネ 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 でんぷん ドレッシング(ごま) こめこマカロニ オリーブオイル ならのブルーベリージャム	しめじ えのきたけ かぼちゃ れんこん きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト	667 25.8
18(月)	ごはん 牛乳 キーマカレー 海藻サラダ	牛乳 ぶたひきにく だいず かいそうミックス	米 じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング(ねぎごま)	にんじん たまねぎ りんご きゅうり コーン	634 22.9
19(火)	ごはん 牛乳 さばのみぞれかけ 切干大根の煮物 たいまいしょう ねんせいとくせいぐ 当麻小6年生 特製具だくさん豚汁 元気ヨーグルト	牛乳 さば いとかまぼこ うすあげ ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト	米 あぶら さとう こんにゃく さつまいも	きりぼしだいこん にんじん だいこん えのきたけ	636 25.8
20(水)	ごはん 牛乳 チキンなんばん はるさめ 春雨サラダ けんちん汁 タルタルソース(小袋)	牛乳 とりにく チキンハム とりにくだんご とうふ	米 あぶら さとう さといも タルタルソース はるさめ こんにゃく ごま ごまあぶら	きゅうり にんじん ごぼう はくさい しめじ はねぎ	647 25.5
21(木)	ごはん 牛乳 小籠包 くきわかめのサラダ 麻婆豆腐	牛乳 ショウロンポウ くきわかめ とうふ ぶたひきにく	米 ごまあぶら さとう でんぷん ドレッシング(あおじそ)	きゅうり コーン たまねぎ にんじん はねぎ しいたけ にんにく しょうが	718 26.4
22(金)	コッペパン 牛乳 チョコ大豆クリーム にくだんご あまずいた はくさい に 肉団子の甘酢炒め 白菜のクリーム煮	牛乳 にくだんご ベーコン とうにゅう	コッペパン あぶら チョコ大豆クリーム さとう でんぷん こめこ	あおピーマン たけのこ にんじん たまねぎ はくさい エリンギ	584 22.8
25(月)	ごはん 牛乳 いわし梅煮 こんぶ あ だいこん に 昆布和え 大根のそぼろ煮	牛乳 いわしうめに しおこんぶ ぶたひきにく あつあげ	米 じゃがいも こんにゃく さとう	はくさい もやし にんじん だいこん えだまめ たまねぎ	612 27.6
26(火)	ごはん 牛乳 ハヤシライス まめのサラダ 奈良の柿	牛乳 ぶたにく ミックスビーンズ おしやさみ	米 あぶら さとう ハヤシルウ ドレッシング(ごま)	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース だいこん きゅうり かき トマト	617 19.3
27(水)	ごはん 牛乳 ささみカツ キャベツのごぶ漬け和え 豚汁	牛乳 ささみカツ くきわかめ ぶたにく とうふ みそ	米 あぶら こんにゃく さといも	キャベツ ごぶづけ だいこん にんじん ごぼう はねぎ	603 24.3
28(木)	ごはん 牛乳 餃子丼の具 いんげんのおかか和え トックスープ	牛乳 ぶたひきにく だいず かつおぶし ベーコン とうふ わかめ	米 あぶら ごまあぶら でんぷん さとう トック	にんにく しょうが キャベツ にら はくさい もやし にんじん いんげんまめ	634 24.4
29(金)	せわりパン 牛乳 ツナサラダ きりぼしだいこん 切干大根のソース炒め コンソメスープ かぼちゃプリン	牛乳 シーチキン ぶたにく あおのり ウィナー	せわりパン あぶら じゃがいも ドレッシング(かんきつ) かぼちゃプリン	キャベツ コーン たまねぎ きりぼしだいこん もやし にんじん エリンギ きゅうり パセリ	589 21.6

～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
ふしめん・こんにゃく・かき・とりにくだんご・プチならメロンゼリー・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

11月24日は「和食の日」です。
和食クイズに挑戦してみよう!

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の
位置はどっちが右でどっちが左?

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」
の「せ」は何?

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)

★栄養価の表示★
上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)

◎給食なしのお知らせ◎
6日(水)・7日(木):磐城小6年
15日(金)・18日(月):新庄小6年
18日(月)・19日(火):忍海小6年

平均
658
24.7