



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	幼稚園
1(金)	★ ^{しよく} 食パン ^{ぎゅうにゅう} 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	556 24.4
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	552 20.8
6(水)	ごはん 牛乳 子ぎつねごはんの具 ビーフンスープ ★りんごのタルト	牛乳 とりひきにく うすあげ やきふた	米 あぶら りんごタルト さとう ビーフン	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	577 19.1
7(木)	ごはん 牛乳 ぶりの ^{たつたあ} 竜田揚げ ^{こんさい} 根菜の ^{あまからいた} 甘辛炒め ^ぐ 具 ^{しる} 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 こんにやく	れんこん にんじん だいこん たまねぎ しめじ はねぎ	557 23.7
8(金)	^{こめこ} 米粉パン 牛乳 ^{とりにく} 鶏肉のカレー ^{ふうみや} 風味焼き ごぼうサラダ ^{あきやさい} 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	541 29.5
11(月)	ごはん 牛乳 揚げ ^あ しゅうまい ^{きりぼしだいこん} 切干大根のチャプチェ ^{ごもく} 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	501 17.8
12(火)	ごはん 牛乳 さわらの ^{ゆうあんや} 幽庵焼き にゅうめん ^{そう} ほうれん草としめじの ^あ 和え物 ^{もの} プチ ^{なら} 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	504 23.6
13(水)	ごはん 牛乳 ^{ほしがた} 星型コロッケ 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 コロッケ あぶら こんにやく さとう ごま さつまいも	ごぼう にんじん たまねぎ	490 15.2
14(木)	ごはん 牛乳 ^{ぶたどん} 豚丼の具 ^{だいこん} 大根サラダ ^{すいぎょうざ} 水餃子のスープ	牛乳 ぶたにく すいぎょうざ	米 こんにやく 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	486 16.9
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 ^{なら} 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	521 20.0
18(月)	ごはん 牛乳 キーマカレー ^{かいそう} 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	519 19.4
19(火)	ごはん 牛乳 さばのみぞれかけ ^{きりぼしだいこん} 切干大根の ^{にも} 煮物 ^{たいまいしょう} 当麻小6年生 ^{ねんせいとくせいぐ} 特製具 ^{とんじる} だくさん豚汁	牛乳 さば いとかまぼこ うすあげ ぶたにく みそ とうふ	米 あぶら さとう こんにやく 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	492 20.8
20(水)	ごはん 牛乳 チキンなんばん ^{はるさめ} 春雨サラダ ^{じる} けんちん汁	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 ごま はるさめ こんにやく 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	529 21.5
21(木)	ごはん 牛乳 くきわかめのサラダ ^{まーぼーどうふ} 麻婆豆腐	牛乳 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	549 21.3
22(金)	ココア ^あ 揚げパン 牛乳 ^{にくだんご} 肉団子の ^{あますいた} 甘酢炒め ^{はくさい} 白菜の ^に クリーム煮	牛乳 にくだんご ベーコン とうにゅう	^{げんりよう} パン あぶら ミルメーク(ココア) 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	531 19.3
25(月)	ごはん 牛乳 いわし ^{うめに} 梅煮 ^{こんぶあ} 昆布和え ^{だいこん} 大根の ^に そばろ煮	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 こんにやく 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	515 24.8
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	577 16.7
27(水)	ごはん 牛乳 ささみカツ キャベツのご ^づ ぶ ^あ 漬 ^{とんじる} 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 こんにやく 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	507 22.0
28(木)	ごはん 牛乳 ^{ぎょうざどん} 餃子丼の具 いんげんのお ^あ か ^か か ^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	519 20.6
29(金)	^{せわり} 背割パン 牛乳 ツナサラダ ^{きりぼしだいこん} 切干大根の ^{いた} ソース炒め ^{みそ} 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	414 17.5

～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
こんにやく・みそ・かき・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・ウスターソース・ならのブルーベリージャム・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)

◎給食なしのお知らせ◎
5日(火):新庄幼

平均
522 20.8

和食クイズ

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^いとみそ汁^{しる}の
位置^{いち}は^どっちが^み右で^どっちが^{ひだり}左?

2 調味料^{ちようみりょう}を加える^{くわ}順番^{じゆんぱん}の「さしすせそ」
の「せ」は何?

和食クイズのこたえ
①…給食^{きよく}だよりの配ぜん図^ずを見てね!
②…しょうゆ^{せうゆ}(せうゆ)

