

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(水)	ごはん ジョア(ブルーベリー) キーマカレー チキンナゲット リっちゃん げんき の元氣サラダ	ジョア(ブルーベリー) だいず ぶたひきにく しおこんぶ チキンナゲット ハム かつおぶし	米 じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング(トマト)	にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン	891 31.1
2(木)	ごはん 牛乳 鶏肉 とり の塩こうじ焼き くきわかめ ごもくいた の五目炒め にゅうめん	牛乳 とり ぶた にく ぶたにく くきわかめ とうふ わかめ かまぼこ(かぼちゃ)	米 こんにゃく さとう ごま あぶら ふしめん	にんじん たまねぎ もやし	709 30.5
3(金)	減量 げんりょう バーガーパン 牛乳 ハムカツ ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 ハムカツ ベーコン	げんりょうバーガーパン あぶら じゃがいも マヨネーズ オリーブオイル	たまねぎ えだめめ コーン エリンギ にんじん キャベツ パセリ トマト	789 26.4
7(火)	ごはん 牛乳 豚肉 ぶた のかりん揚げ キャベツ あ のたくあん和え なめこ しる のみそ汁	牛乳 ぶた しお にく しおこんぶ かつおぶし とうふ みそ	米 でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが キャベツ きゅうり こまつな にんじん なめこ たまねぎ はねぎ	843 34.0
8(水)	ごはん 牛乳 さばみそ煮 根菜 こんさい ぱりっ いた と炒め けんちん汁 じる	牛乳 さばみそ ぶた にく とり に にくだんご	米 こんにゃく さとう あぶら さといも	れんこん にんじん ごぼう だいこん しめじ はねぎ	746 31.4
9(木)	ごはん 牛乳 和風つくね ゆかり和え 未来 みらい のみそ汁 マスカットゼリー	牛乳 わふうつくね わかめ とうふ みそ	米 さとう でんぷん マスカットゼリー	はくさい にんじん ほうれんそう まいたけ ごぼう だいこん チンゲンサイ	715 22.7
10(金)	コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム 鶏肉 とり のトマト煮 に マカロニスープ	牛乳 とり ウインナー	コッペパン あぶら さとう オリーブオイル こめマカロニ ブルーベリージャム	あかピーマン たまねぎ しめじ にんにく しょうが トマト キャベツ にんじん コーン	765 32.9
14(火)	ごはん 牛乳 パオパオ 豚丼 ぶたどん の具 ビーフンスープ	牛乳 パオパオ ぶた やく にく やきぶた	米 あぶら こんにゃく さとう ビーフン	たまねぎ はねぎ しょうが しろねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	815 28.9
15(水)	ごはん 牛乳 ちぎり根菜揚げ くきわかめ ぶた のサラダ 豚じゃが	牛乳 ちぎりこんさいあげ くきわかめ ぶた やく にく	米 ドレッシング(わふう) じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	きゅうり コーン にんじん たまねぎ グリンピース	746 25.8
16(木)	ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き きりぼしだいこん にも い もの 煮物 ★磐城小6-3特製みそ汁 しる	牛乳 さわらゆうあんやき いと かまぼこ わかめ とうふ とり に にくだんご うすあげ みそ	米 こんにゃく あぶら さとう さといも	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ はねぎ	743 32.7
17(金)	米粉パン 牛乳 ハンバーグケチャップソース ブロッコリーのねぎごまサラダ オニオンスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	こめこパン さとう ドレッシング(ねぎごま)	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん コーン いんげんまめ	727 33.1
20(月)	ごはん 牛乳 手作り てづく とり天 おかか和え さつま汁 ヨーグルト	牛乳 とりささみ かつおぶし あつあげ みそ ヨーグルト	米 こむぎこ マヨネーズ あぶら さとう さつまいも	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しめじ はねぎ	796 33.0
21(火)	ごはん 牛乳 奈良のたまご焼き きゅうり す のごま酢和え 五目豆腐 ごもくどうふ	牛乳 奈良のたまごやき とうふ ぶた やく にく ひじき	米 さとう ごま でんぷん あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ	768 30.0
22(水)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 れんこんのきんぴら ★秋のほくほくおみそ汁 しる	牛乳 さんま ひらてん みそ	米 あぶら さとう でんぷん こんにゃく ごま さつまいも	しょうが れんこん にんじん かぼちゃ チンゲンサイ たまねぎ	806 24.7
23(木)	ごはん 牛乳 しゅうまい こまつな はっばうさい のナムル 八宝菜	牛乳 しゅうまい しおこんぶ ぶた やく にく あつあげ エビ	米 ごま さとう ごまあぶら あぶら でんぷん	もやし こまつな はくさい にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ	783 36.8
24(金)	ココアあげパン 牛乳 肉だんご にく の甘酢炒め あまずいた キャベツのクリーム煮 に	牛乳 にくだんご ベーコン とうにゅう	げんりょうパン あぶら さとう ミルク(ココア) でんぷん じゃがいも こめこ	あおピーマン たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ	754 27.7
27(月)	🍷おはなし給食スタート🍷 ごはん 牛乳 お好み焼き ちりめんたくあん チンゲンサイのスープ	牛乳 おこのみやき かつおぶし あおのり ちりめんじゃこ ベーコン とうふ	米 さとう でんぷん ごまあぶら ごま	キャベツ たくあん チンゲンサイ はくさい にんじん コーン	771 25.8
28(火)	ごはん 牛乳 うーやんのうどん れんかちゃんコロッケ うめこんぶ和え あ	牛乳 うすあげ しおこんぶ	米 うどん ふしめん あぶら れんかちゃんコロッケ	たまねぎ はくさい はねぎ にんじん キャベツ きゅうり うめ	773 21.3
29(水)	ごはん 牛乳 ちくわわわ じゃこサラダ ★ごろごろ汁 じる	牛乳 ちくわ ちりめんじゃこ うすあげ ぶた やく にく とうふ みそ	米 さとう ごまあぶら さつまいも	だいこん ブロッコリー かぶ えのきたけ ごぼう にんじん	713 27.5
30(木)	ごはん 牛乳 ぎょうざ丼 どん の具 はるさめスープ もーさんの焼き芋 や いも	牛乳 ぶたひき にく だいず やきぶた	米 あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さつまいも	にんにく しょうが キャベツ にら しめじ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	796 24.9
31(金)	背割 せわり りコッペパン 牛乳 ロングウインナー かぼちゃのサラダ こまつさんのミートスパゲティ ミルク(コーヒー)	牛乳 ロングウインナー ぶたひき にく	せわりパン ドレッシング(ごま) スパゲッティ あぶら さとう ミルク(コーヒー)	かぼちゃ れんこん きゅうり たまねぎ にんじん しめじ セロリ パセリ にんにく	866 31.7

～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・こんにゃく・こめこマカロニ・奈良のたまごやき・鶏肉だんご・米粉だんご・ふしめん・おこのみやき
なめこ・やまとまなづけ・さといも・かぼちゃ・さつまいも・こまつな・チンゲンサイ・きゅうり・白ねぎ・ほうれん草

きのこレンジャー参上さんじょう

★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

10月平均
780
29.3

給食なしのお知らせ

6日(月)新庄中・白鳳中
7日(火)白鳳中
30日(木)新庄中

