

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(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 の元気サラダ	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	660 23.4
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 とり にく ぶた 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	574 27.0
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 えだまめ コーン エリンギ にんじん キャベツ パセリ トマト	590 20.5
6(月)	ごはん 牛乳 やまとまなちりめん さといものそぼろ者 お月見フルーツ白玉	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたひきにく あつあげ	米 ごまあぶら さとう ごま さといも こんにゃく こめこだんご ●★ゼリー(サイダー・マンゴー・みかん)	やまとまなづけ こまつな にんじん だいこん えだまめ たまねぎ みかん もも パイン	667 24.9
7(火)	ごはん 牛乳 豚肉 ぶた のかりん揚げ キャベツのたくあん和え なめこのみそ汁	牛乳 ぶた ぶた 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	662 27.5
8(水)	ごはん 牛乳 さばみそ煮 根菜 こんさい ぴりっと炒め けんちん汁	牛乳 さばみそに ぶた ぶた にく とり とり 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	610 27.6
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	571 19.1
10(金)	ココアあげパン 牛乳 鶏肉 とり のトマト者 マカロニスープ	牛乳 とり とり にく ウインナー	げんりょうパン あぶら さとう ミルメーク(ココア) オリーブオイル こめこマカロニ	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	642 25.6
14(火)	ごはん 牛乳 パオパオ 豚井 ぶた の具 ビーフンスープ	牛乳 パオパオ ぶた ぶた 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	610 22.2
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 ぶた 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	587 21.1
16(木)	ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き きりぼしだいこん にももの いわきしょう ときせい しろ 切干大根の煮物 ★磐城小6-3特製みそ汁	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 とり 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	587 26.7
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	608 28.2
21(火)	ごはん 牛乳 奈良のたまご焼き きゅうりのごま酢和え 五目豆腐	牛乳 奈良のたまごやき とうふ ぶた ぶた 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	620 25.6
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	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	641 20.2
23(木)	ごはん 牛乳 しゅうまい こまつなのナムル 八宝菜	牛乳 しゅうまい しおこんぶ ぶた ぶた 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	606 28.7
24(金)	コッペパン 牛乳 メープルジャム 肉だんごの甘酢炒め キャベツのクリーム煮	牛乳 にくだんご ベーコン とうにゅう	コッペパン あぶら さとう 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	595 23.5
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	629 21.5
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	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	634 18.2
29(水)	ごはん 牛乳 ちくわわわ じゃこサラダ ★ごろごろ汁	牛乳 ちくわ ちりめんじゃこ うすあげ ぶた ぶた 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	561 22.5
30(木)	ごはん 牛乳 ぎょうざ丼の具 はるさめスープ もーさんの焼き芋	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	629 20.4
31(金)	背割りコッペパン 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	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	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	692 26.8

～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



★栄養価の表示★
上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)

10月平均
620
24.1

給食なしのお知らせ

20日(月)全小学校
22日(水)23日(木)新北大6年
24日(金)忍海小3・4年、磐城小2年
28日(火)磐城小3年
29日(水)當麻小1・2年
30日(木)新北大3・4年
31日(金)新北大1・2・5年、忍海小1・2年、磐城小1年