

令和7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
4(火)	ごはん 牛乳 肉だんご 切干大根の棒棒鶏 こまったさんのもやしラーメン	牛乳 にく きりぼしだいこん ぱんぱんじー ^{にく} 肉だんご 切干大根の棒棒鶏 こまつさんのもやしラーメン	牛乳 にくだんご むしささみ ぶたひきにく	米 ごま さとう ごまあぶら ちゃんぽんめん	きりぼしだいこん きゅうり にんじん しょうが たまねぎ もやし コーン ほししいたけ ピーマン にんにく
5(水)	ごはん ジョア(ストロベリー) ポークカツ 花野菜サラダ スペシャルカレー	ジョア(ストロベリー) ポークカツ とりにく ぶたにく だいす	米 あぶら ドレッシング(ごま) じやがいも カレールウ	プロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ なす トマト エリンギ マッシュルーム にんにくりんご	837 28.3
6(木)	とりごぼうごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 野菜サラダ おとうふのみそ汁	牛乳 照り焼きハンバーグ とうふ うすあげ わかめ みそ	米 さとう でんぶん ドレッシング(トマト)	ごもくごはんのもと キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん えのきたけ	776 28.8
7(金)	あんこパン(食パン・あん&マーガリン) 牛乳 いわしバジルフライ 塙わかめのサラダ こまったさんのシチュー	牛乳 いわしバジルフライ くきわかめ シーチキン とりにく どうにゅう	コッペパン あぶら ドレッシング(わふう) じやがいも こめこ あん&マーガリン	きゅうり コーン たまねぎ にんじん エリンギ セロリー	803 38.4
10(月)	ごはん 牛乳 奈良のたまごやき 大和まなちりめん 大根とじやがいものそぼろ煮	牛乳 ならのたまごやき 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 じやがいも こんにゃく	やまとまなづけ こまつな にんじん だいこん えだまめ	800 36.0
11(火)	ごはん 牛乳 のりしおさといも 中華和え 麻婆豆腐	牛乳 あおのり とうふ ぶたひきにく	米 さといも でんぶん あぶら ごま ごまあぶら さとう	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん はねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	835 29.9
12(水)	ごはん 牛乳 さばのゆずみそかけ いそか和え いものご汁 奈良のいちごゼリー	牛乳 さば みそ のり とりにくだんご とうふ	米 さとう でんぶん さといも こんにゃく ならのいちごゼリー	ゆず ほうれんそう はくさい にんじん なめこ やまとまな	790 33.2
13(木)	ごはん 牛乳 奈良の黒豆コロッケ ひじきいり煮 ★磐城小わくわく汁	牛乳 ひじき だいす うすあげ ぶたにく みそ	米 ならのくろまめコロッケ あぶら こんにゃく さとう さといも	にんじん だいこん はねぎ はくさい	765 23.7
14(金)	米粉パン 牛乳 鶏肉のカレー風味焼き 大根ツナサラダ トマトコンソメスープ	牛乳 とりにく シーチキン ベーコン	こめこパン マヨネーズ こめこマカロニ さつまいも	だいこん プロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト	791 36.6
17(月)	ごはん 牛乳 スマイルポテト タコライスの具 もずくスープ	牛乳 ぶたひきにく だいす もずく やきぶた とうふ	米 スマイルポテト さとう あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ あかピーマン トマト えのきたけ チンゲンサイ	789 28.6
18(火)	ごはん 牛乳 カリカリごぼう プロッコリーのおかか和え 塙肉じゃが	牛乳 だいす かえりちりめん かつおぶし ぶたにく	米 でんぶん あぶら さとう じやがいも こんにゃく	ごぼう プロッコリー にんじん たまねぎ いんげんまめ にんにく	794 29.7
19(水)	ごはん 牛乳 かたぬきチーズ しあわせの塙こうじ焼き キャベツの昆布和え ★秋にぴったりなさつまいもみそ汁	牛乳 さけのしおこうじやき しあわせの塙こうじ焼き キャベツの昆布和え ★秋にぴったりなさつまいもみそ汁	米 ごまあぶら さつまいも	キャベツ しろねぎ にんじん しめじ	738 29.9
20(木)	ごはん 牛乳 ヤンニヨムチキン ナムル 中華スープ	牛乳 とりにく ベーコン とうふ わかめ	米 あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく こまつな にんじん もやし たまねぎ はくさい えのきたけ にら	770 27.9
21(金)	せわりパン 牛乳 ピザサンドの具 コンソメスープ コアコアヨーグルト バナナチップ	牛乳 ウィンナー ^の ベーコン ヨーグルト	せわりパン あぶら じやがいも バナナチップ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン パセリ	792 27.7
25(火)	ごはん 牛乳 和風つくね きんぴらごぼう にゅうめん	牛乳 わふうつくね ひらてん とりにく うすあげ わかめ かまぼこ(もみじ・いちょう)	米 さとう でんぶん こんにゃく あぶら ごま ふしめん	ごぼう にんじん えのきたけ たまねぎ はねぎ	784 28.5
26(水)	ごはん 牛乳 小魚とひじきのサラダ ハヤシライス 奈良の柿	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき ぶたにく	米 さとう ごまあぶら あぶら ハヤシルウ	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ かき	778 23.3
28(金)	コッペパン 牛乳 パリツォーネ ミルマーク(ココア) イタリアンサラダ かぶのクリーム煮	牛乳 パリツォーネ とりにく どうにゅう	コッペパン あぶら ドレッシング(イタリアン) こめこ ミルマーク(ココア)	プロッコリー あかピーマン コーン えだまめ かぶ にんじん たまねぎ エリンギ	781 30.5

◎給食なしのお知らせ◎

6日(木)・7日(金):新庄中2年
26日(水):新庄中、白鳳中3年
27日(木):新庄中、白鳳中

~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*

米・パン・ふしめん・こめこマカロニ・こんにゃく・さつまいも・さといも・ならのくろまめコロッケ・みそ
ならのいちごゼリー・ならのたまごやき・とりにくだんご・かぶ・キャベツ・こまつな・しろねぎ・なす・なめこ
だいこん・チンゲンサイ・トマトピューレ・はくさい・はねぎ・ほうれんそう・やまとまな・やまとまなづけ・かき

11月平均

793
30.1

★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。

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

お米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日は「新嘗祭(にいなめさい)」という伝統的な行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、毎日の食事を大切にしましょう。

