



# 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 <sup>にく</sup> 肉だんご <sup>きりぼしだいこん</sup> 切干大根の棒棒鶏 <sup>ばんばんじー</sup> こまったさんのもやしラーメン	牛乳 にくだんご おしきさき 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	855 30.7
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 <sup>はなやさい</sup> 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 だいず	米 あぶら ドレッシング(ごま) じゃがいも カレールウ	ブロッコリー 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 <sup>て</sup> 野菜サラダ <sup>やさい</sup> おとうふのみそ汁 <sup>しる</sup>	牛乳 ハンバーグ とうふ うすあげ わかめ みそ	米 さとう でんぷん 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 <sup>しよく</sup> いわしバジルフライ <sup>くま</sup> 茎わかめのサラダ 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 とうにゅう	コッペパン あぶら ドレッシング(わふう) じゃがいも 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 <sup>なら</sup> 奈良のたまごやき 大和まなちりめん <sup>やまと</sup> 大根とじゃがいものそぼろ煮 <sup>だいこん</sup>	牛乳 奈良のたまごやき 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 じゃがいも 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 <sup>ちゅうかあ</sup> 麻婆豆腐 <sup>まいぼどうふ</sup>	牛乳 あおのり とうふ ぶたひきにく	米 さといも でんぷん 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 <sup>あ</sup> 和え いものこ汁 <sup>しる</sup> 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 でんぷん さといも こんにゃく 奈良のいちごゼリー	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 <sup>なら</sup> ひじきいり煮 <sup>に</sup> ★磐城小わくわく汁 <sup>いわきしょう</sup>	牛乳 ひじき だいず うすあげ ぶたにく みそ	米 奈良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)	こめこ <sup>こめこ</sup> 米粉パン 牛乳 <sup>とりにく</sup> 鶏肉のカレー風味焼き <sup>ふうみや</sup> 大根ツナサラダ <sup>だいこん</sup> 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 ブロッコリー 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 <sup>く</sup> もずくスープ	牛乳 ぶたひきにく だいず 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 ブロッコリーのおかか <sup>あ</sup> 和え <sup>しおにく</sup> 塩肉じゃが	牛乳 だいず かえりちりめん かつおぶし ぶたにく	米 でんぷん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	ごぼう ブロッコリー 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 さけの塩こうじ焼き <sup>しお</sup> キャベツの昆布和え <sup>こんぶあ</sup> ★秋にぴったりなさつまいもみそ汁 <sup>あき</sup>	牛乳 さけのしおこうじやき しおこんぶ とうふ みそ とりにく かたぬきチーズ	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 ヤンニョムチキン ナムル <sup>ちゅうか</sup> 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 <sup>く</sup> コンソメスープ コアコアヨーグルト バナナチップ	牛乳 ウインナー ベーコン ヨーグルト	せわりパン あぶら じゃがいも 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 <sup>わふう</sup> 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 でんぷん 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 <sup>こさかな</sup> 小魚とひじきのサラダ ハヤシライス <sup>なら</sup> 奈良の柿 <sup>かき</sup>	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 ミルメーク(ココア) イタリアンサラダ かぶ <sup>に</sup> のクリーム煮	牛乳 パリツォーネ とりにく とうにゅう	コッペパン あぶら ドレッシング(イタリアン) こめこ ミルメーク(ココア)	ブロッコリー 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・奈良のくろまめコロッケ・みそ  
奈良のいちごゼリー・奈良のたまごやき・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

★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。

11月平均

793  
30.1

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきます

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。

