



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	小学校
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	692 26.0
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	664 23.9
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 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	629 23.9
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 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	644 31.1
10(月)	ごはん 牛乳 奈良のたまごやき 大和まなちりめん 大根とじゃがいものそばろ煮	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	645 30.3
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	655 24.3
12(水)	ごはん 牛乳 さばのゆずみそかけ いそか和え いものこ汁 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	616 25.5
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	633 20.2
14(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 鶏肉のカレー風味焼き だいこん 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 ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト	654 31.4
17(月)	ごはん 牛乳 スマイルポテト タコライス 具 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	611 23.1
18(火)	ごはん 牛乳 カリカリごぼう ブロッコリーのおかか和え 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	624 24.1
19(水)	ごはん 牛乳 かたぬきチーズ さけの塩こうじ焼き 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	604 26.6
		★印のついたみそ汁は、新庄小・磐城小の6年生が考えた秋・冬のみそ汁です。			
20(木)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 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 いら	605 22.8
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	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	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	607 22.9
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・いちよう)	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	624 23.6
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	618 19.2
27(木)	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺あげ ほうれんそうとしめじの和え物 ★冬のぽかぽかみそ汁	牛乳 ししゃも あおのり とうふ うすあげ みそ	米 あぶら てんぷらこ さとう ごまあぶら さつまいも	ほうれんそう あじつきしめじ はくさい かぶ だいこん はねぎ	622 26.2
28(金)	コッペパン 牛乳 パリツォーネ 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 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	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	622 25.5

◎給食なしのお知らせ◎
5日(水)・6日(木):磐城小6年
13日(木)・14日(金):忍海小6年
17日(月):磐城小4年
25日(火)新庄幼、當麻小1~5年
26日(水):當麻小6年
27日(木)・28日(金):新庄小6年、當麻小6年

~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・奈良のいちごゼリー
奈良のたまごやき・みそ・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)

めざそう!
もちかた名人



11月平均
632
25.0