



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 ^{にく} 肉だんご ^{きりぼしだいこん} 切干大根の棒棒鶏 ^{ばんばんじー} こまったさんのもやしラーメン	牛乳 ^{にく} 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	692 26.0
5(水)	ごはん ジョア(ストロベリー) ポークカツ ^{はなやさい} 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 ^て 照り焼きハンバーグ ^や 野菜サラダ ^{やさい} おとうふのみそ汁 ^{しる}	牛乳 ^て ハンバーグ ^や 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 ^{しよく} いわしバジルフライ ^{くま} 茎わかめのサラダ ^き こまったさんのシチュー	牛乳 ^{しよく} いわしバジルフライ ^{くま} 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 ^{なら} 奈良のたまごやき ^{だいにん} 大和まなちりめん ^{やまと} 大根とじゃがいものそぼろ煮 ^に	牛乳 ^{なら} 奈良のたまごやき ^{だいにん} 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 ^{ちゅうかあ} のりしおさといも ^{まーぼーどうふ} 中華和え ^あ 麻婆豆腐 ^{しる}	牛乳 ^{ちゅうかあ} あおのり ^{まーぼーどうふ} 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 ^あ さばのゆずみそかけ いそか ^あ 和え いものこ汁 ^{しる} 奈良のいちごゼリー	牛乳 ^あ さば ^あ みそ ^{しる} 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 ^{なら} 奈良の黒豆コロッケ ^{くろまめ} ひじきいり煮 ^に ★磐城小わくわく汁 ^{いわきしょう}	牛乳 ^{なら} ひじき ^に だいず ^{しる} 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 ^{こめこ} 米粉パン 牛乳 ^{とりにく} 鶏肉のカレー風味焼き ^{ふうみや} だいこん ^や 大根ツナサラダ トマトコンソメスープ	牛乳 ^{とりにく} 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 ^ぐ スマイルポテト タコライスの具 ^ぐ もずくスープ	牛乳 ^ぐ 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 ^あ カリカリごぼう ブロッコリーのおかか ^あ 和え ^{しおにく} 塩肉じゃが	牛乳 ^あ 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 ^{しお} かたぬきチーズ ^や さけの塩こうじ焼き ^{しお} キャベツの昆布和え ^{こんぶあ} ★秋 ^{あき} にぴったりなさつまいもみそ汁 ^{しる}	牛乳 ^{しお} さけのしおこうじやき ^や しおこんぶ とうふ みそ ^{こんぶあ} 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
20(木)	ごはん 牛乳 ^{ちゅうか} ヤンニョムチキン ナムル ^{ちゅうか} 中華スープ	牛乳 ^{ちゅうか} 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	605 22.8
21(金)	せわりパン 牛乳 ^ぐ 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 ^ぐ 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 ^{わふう} 和風つくね きんぴらごぼう にゅうめん	牛乳 ^{わふう} 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	624 23.6
26(水)	ごはん 牛乳 ^{こさかな} 小魚とひじきのサラダ ハヤシライス ^{なら} 奈良の柿 ^{かき}	牛乳 ^{こさかな} 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 ^{いそべ} ししゃもの磯辺あげ ほうれんそうとしめじの和え物 ^あ ★冬 ^{ふゆ} のぼかばかみそ汁 ^{しる}	牛乳 ^{いそべ} 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 ^に パリツォーネ イタリアンサラダ かぶのクリーム煮	牛乳 ^に 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

11月平均

632
25.0

★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

