



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	ようちえん
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 ^{おしきさみ} ぶたひきにく	米 ^{さとう} ごま あぶら ^{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}	537 20.5
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} 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}	553 21.0
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 ^{ハンバーグ} とうふ ^{うすあげ} わかめ ^{みそ}	米 ^{さとう} 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	500 19.4
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 ^{いわし} いわしバジルフライ ^{くきわかめ} シーチキン ^{とり} とう ^{にく} とう ^{にゅう}	コッペパン ^{あぶら} 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}	524 26.5
10(月)	ごはん 牛乳 ^{なら} 奈良のたまごやき ^{だいいん} 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} 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} 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	541 26.5
11(火)	ごはん 牛乳 ^{のり} のりしおさといも ^{ちゅうかあ} 中華和え ^{まいぼーどうふ} 麻婆豆腐	牛乳 ^{あおのり} あおのり ^{とうふ} ぶたひきにく	米 ^{さといも} 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}	536 20.5
12(水)	ごはん 牛乳 ^{さば} さばのゆずみそかけ ^あ いそか ^あ えい ^も のこ汁 ^{じる}	牛乳 ^{さば} さば ^{みそ} のり ^{とり} にくだんご ^{とうふ}	米 ^{さとう} さとう ^{でんぷん} さといも ^{こんにゃく}	ゆず ^{ほうれんそう} はくさい ^{にんじん} なめこ ^{やまとまな}	496 23.2
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 ^に いり煮 ^い ★磐城小わくわく汁 ^{じる}	牛乳 ^{ひじき} ひじき ^{だいず} うすあげ ^{ぶた} にく ^{みそ}	米 ^{なら} 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}	545 17.9
14(金)	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} 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} 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}	533 26.6
17(月)	ごはん 牛乳 ^{スマイル} スマイルポテト ^ぐ タコライスの具 ^{もずく} スープ	牛乳 ^{ぶたひきにく} ぶたひきにく ^{だいず} もずく ^{やき} ぶた ^{とうふ}	米 ^{スマイル} 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}	482 19.4
18(火)	ごはん 牛乳 ^{カリカリ} カリカリごぼう ^あ ブロッコリーのおかか ^{しお} 和え ^に 塩肉じゃが	牛乳 ^{だいず} だいず ^{かえり} ちりめん ^{かつお} ぶた ^{にく}	米 ^{でんぷん} 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}	511 20.4
19(水)	ごはん 牛乳 ^{しお} さけの塩こうじ焼き ^や 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 ^{さけ} さけのしおこうじやき ^{しお} こんぶ ^{とうふ} みそ ^{とりにく}	米 ^{ごまあぶら} 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}	452 19.7
20(木)	ごはん 牛乳 ^{ヤンニョム} ヤンニョムチキン ^{ちゅうか} ナムル ^{中華} スープ	牛乳 ^{とりにく} とりにく ^{ベーコン} とうふ ^{わかめ}	米 ^{あぶら} 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}	496 19.3
21(金)	せわりパン 牛乳 ^{ピザ} ピザサンドの具 ^ぐ コンソメスープ コアコアヨーグルト	牛乳 ^{ウインナー} ウインナー ^{ベーコン} ヨーグルト	せわりパン ^{あぶら} 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}	473 18.4
25(火)	ごはん 牛乳 ^{わふう} 和風つくね ^{ひらてん} 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} 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	528 20.9
26(水)	ごはん 牛乳 ^{こざかな} 小魚とひじきのサラダ ^{ひじき} ハヤシライス プチりんごゼリー	牛乳 ^{ちりめん} ちりめんじゃこ ^{ひじき} ぶた ^{にく}	米 ^{さとう} さとう ^{ごまあぶら} あぶら ^{ハヤシルウ} プチりんごゼリー	キャベツ ^{にんじん} にんじん ^{たまねぎ} エリンギ	500 16.3
27(木)	ごはん 牛乳 ^{いそべ} ししゃもの磯辺あげ ^あ ほうれんそうとしめじ ^あ の和え物 ^{もの} ★冬 ^{ふゆ} のぽかぽかみそ汁 ^{しる}	牛乳 ^{ししゃも} ししゃも ^{あおのり} とうふ ^{うすあげ} みそ	米 ^{あぶら} あぶら ^{てんぷら} こと ^{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	487 19.4
28(金)	コッペパン 牛乳 ^{パリツォーネ} パリツォーネ ^に イタリアンサラダ ^{かぶ} のクリーム煮	牛乳 ^{パリツォーネ} パリツォーネ ^{とりにく} とう ^{にゅう}	コッペパン ^{あぶら} あぶら ^{ドレッシング(イタリアン)} こと	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}	512 21.4

めざそう!

もちかた名人

4 ほんのゆびのうえにのせる

～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
ならのたまごやき・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・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・なめこ

★栄養価の表示★
上の段:エネルギー-(kcal)
下の段:たんぱく質(g)

11月平均
511
21.0

◎給食なしのお知らせ◎
4日(火):新庄幼、忍海幼、當麻幼
25日(火)新庄幼

11月24日は「和食の日」。日本の食文化を大切にするために、食器やお箸の持ち方を心がけてみてくださいね☺