

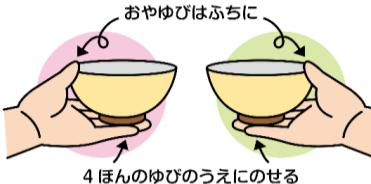
令和7年11月 学校給食予定献立表

※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 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 きりぼし大根の棒棒鶏 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	きりぼし大根 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 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) じゃがいも 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	553 21.0
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 て や 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	500 19.4
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 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	チングンサイ 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 さばのゆずみそかけ いそか和え いものご汁	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	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 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	545 17.9
14(金)	こめこパン 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	533 26.6
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 チングンサイ	482 19.4
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 じゃがいも 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	511 20.4
19(水)	ごはん 牛乳 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	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	452 19.7
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	496 19.3
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 ウィンナー 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	473 18.4
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	528 20.9
26(水)	ごはん 牛乳 小魚とひじきのサラダ ハヤシライス プチりんごゼリー	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 プチりんごゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ	500 16.3
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 てんぶらこ 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	487 19.4
28(金)	コッペパン 牛乳 パリツオーネ イタリアンサラダ かぶのクリーム煮	牛乳 パリツオーネ 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	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	512 21.4

めざそう!
もちかた名人



~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
チングンサイ・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

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。

★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