2026年 11月学校給食予定献立表

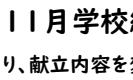
※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

葛城市学校給食センター

2（月）

ごはん　牛乳　肉だんご　棒棒鶏
うまうまラーメン　おさつチップ

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
肉だんご（甘酢）		
肉だんご（甘酢あん）	赤	
棒棒鶏		
むしささみ	赤	
切干しだいこん	緑	
きゅうり	緑	
にんじん	緑	
いりすりごま	黄	
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
米酢		
豆板醤		
ごま油	黄	
土しょうが	緑	
うまうまラーメン		
ちゃんぽんめん（奈良県産）	黄	
焼き豚	赤	
たまねぎ	緑	
はくさい	緑	
味付メンマ	緑	
コーン	緑	
カットわかめ	赤	
なると	赤	
にんにく	緑	
土しょうが	緑	
こいくちしょうゆ		
昆布だし		
鶏がらパック		
食塩		
こしょう		
水		
おさつチップ		
おさつチップ	黄	



中学
エネルギー(kcal)　885
たんぱく質(g)　31.5

火

『きゅうしょくマンガ①』



4（水）

ごはん　牛乳　チキンカツ
ツナとひじきのサラダ
スペシャルとろーりカレー
ヨーグルト

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
チキンカツ		
チキンカツ	赤	
米油	黄	
ツナとひじきのサラダ		
シーチキン	赤	
キャベツ	緑	
ひじき	赤	
コーン	緑	
ごまドレッシング	黄	
スペシャルとろーりカレー		
ウインナー（1cmｶｯﾄ）	赤	
じゃがいも	黄	
にんじん	緑	
赤ピーマン	緑	
トマト	緑	
なす	緑	
ソテーオニオン		
土しょうが	緑	
にんにく	緑	
米油	黄	
チキンスープ		
とんかつソース		
カレールウ（小麦なし）	黄	
水		
ヨーグルト(Ca)		
ヨーグルト(チチヤス)	赤	乳



中学
エネルギー(kcal)　937
たんぱく質(g)　31.6

5（木）

ごはん　牛乳　お好み焼き
切干大根のソース炒め
とうふのみそ汁

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
お好み焼き		
お好み焼き	赤	
トマトケチャップ		
とんかつソース		
砂糖	黄	
チキンスープ		
水		
でん粉	黄	
あおのり		
切干大根のソース炒め		
切干しだいこん	赤	
豚肉	緑	
キャベツ	赤	
米油	緑	
にんじん	黄	
チキンスープ		
とんかつソース		
ニシキソース		
砂糖	黄	
とうふのみそ汁		
とうふ	赤	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
油揚げ	赤	
葉ねぎ	緑	
ほんしめじ	緑	
みそ	赤	
だしパック		
水		

中学
エネルギー(kcal)　761
たんぱく質(g)　23.2

6（金）

背割りパン　牛乳　ロングウインナー
うんがなかったポテトサラダ
おひさまスパゲッティ

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
背割りパン		
背割りコッペパン	黄	乳
牛乳		
牛乳	赤	乳
ロングウインナー		
ロングウインナー	赤	
うんがなかったポテトサラダ		
じゃがいも	黄	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
きゅうり	緑	
ﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用）	黄	
おひさまスパゲッティ		
スパゲッティ	黄	
ベーコン	赤	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
エリンギ	緑	
赤ピーマン	緑	
トマト	緑	
トマトダイス	緑	
トマトケチャップ		
ベーストマト	緑	
砂糖	黄	
チキンスープ		
とんかつソース		
こしょう		
水		



中学
エネルギー(kcal)　881
たんぱく質(g)　31.8

9（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　スライスチーズ

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
スマイルポテト		
スマイルポテト	黄	
タコライスの具		
豚ひき肉	赤	
土しょうが	緑	
にんにく	緑	
大豆水煮(クラッシュタイプ)	赤	
にんじん	緑	
たまねぎ	緑	
赤ピーマン	緑	
トマトダイス	緑	
トマトケチャップ		
砂糖	黄	
食塩		
こしょう		
ニシキソース		
カレー粉		
米油	黄	
もずくスープ		
もずく	赤	
焼き豚	赤	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
とうふ	赤	
えのきたけ	緑	
チンゲンサイ	緑	
中華味		
こいくちしょうゆ		
こしょう		
水		
スライスチーズ		
スライスチーズ	赤	乳



中学
エネルギー(kcal)　871
たんぱく質(g)　34.1

10（火）

ごはん　牛乳　ごぼうのカリカリ
ブロッコリーのおかか和え　塩肉じゃが

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
ごぼうのカリカリ		
ごぼう	緑	
だいず水煮	赤	
かえりちりめん	赤	
でん粉	黄	
米油	黄	
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
本みりん		
水		
ブロッコリーのおかか和え		
ブロッコリー	緑	
かつお節	赤	
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
塩肉じゃが		
豚肉	赤	
じゃがいも	黄	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
いんげんまめ	緑	
糸こんにゃく		
にんにく	緑	
米油	黄	
中華味		
食塩		
水		

中学
エネルギー(kcal)　791
たんぱく質(g)　29.4

11（水）

ごはん　牛乳　鮭のマヨネーズ焼き
キャベツの塩昆布和え
具だくさんみそ汁

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
鮭のマヨネーズ焼き		
さけ	赤	
ﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用）	黄	
キャベツの塩昆布和え		
キャベツ	緑	
塩昆布	赤	
ごま油	黄	
具だくさんみそ汁		
鶏肉だんご	赤	
しっとり豆腐揚げ	赤	
さといも	黄	
だいこん	緑	
にんじん	緑	
葉ねぎ	緑	
みそ	赤	
だしパック		
水		

中学
エネルギー(kcal)　759
たんぱく質(g)　29.8

12（木）

ごはん　牛乳　ヤンニョムチキン　ナムル
中華スープ

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
ヤンニョムチキン		
鶏肉・ﾓﾓ粉つき	赤	
米油	黄	
トマトケチャップ		
にんにく	緑	
こいくちしょうゆ		
コチュジャン		
砂糖	黄	
水		
ナムル		
こまつな	緑	
にんじん	緑	
もやし	緑	
ごま油	黄	
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
中華スープ		
とうふ	赤	
たまねぎ	緑	
はくさい	緑	
えのきたけ	緑	
にら	緑	
にんじん	緑	
カットわかめ	赤	
中華味		
こいくちしょうゆ		
食塩		
こしょう		
水		
ごま油	黄	

中学
エネルギー(kcal)　750
たんぱく質(g)　27.4

13（金）

食パン　牛乳　ピザパンの具
コンソメスープ　バナナチップ
ヨーグルト

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
食パン		
規格パン	黄	乳
牛乳		
牛乳	赤	乳
ピザパンの具		
ウインナー（1cmｶｯﾄ）	赤	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
マッシュルーム	緑	
米油	黄	
トマトケチャップ		
チキンスープ		
食塩		
こしょう		
コンソメスープ		
ベーコン	赤	
キャベツ	緑	
にんじん	緑	
じゃがいも	黄	
たまねぎ	緑	
コーン	緑	
パセリ	緑	
こしょう		
チキンスープ		
こいくちしょうゆ		
水		
バナナチップ		
バナナチップ	緑	
ヨーグルト		
ヨーグルト(オハヨー)	赤	乳



中学
エネルギー(kcal)　793
たんぱく質(g)　28.4

16（月）

ごはん　牛乳　奈良の黒豆コロッケ
茎わかめのサラダ　里芋のそぼろ煮

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
奈良の黒豆コロッケ		
黒豆コロッケ	黄	
米油	黄	
茎わかめのサラダ		
くきわかめ	赤	
きゅうり	緑	
にんじん	緑	
コーン	緑	
シーチキン	赤	
ごまドレッシング	黄	
里芋のそぼろ煮		
さといも	黄	
豚ひき肉	赤	
にんじん	緑	
ミニ厚揚げ	赤	
板こんにゃく	黄	
だいこん	緑	
むきえだまめ	緑	
たまねぎ	緑	
こいくちしょうゆ		
砂糖	黄	
本みりん		
だしパック		

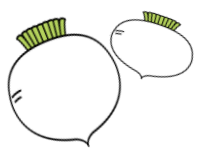


中学
エネルギー(kcal)　842
たんぱく質(g)　27.6

17（火）

ごはん　牛乳　奈良のたまごやき
豚肉となすの甘辛煮　かぶのみそ汁

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
奈良のたまごやき		
厚焼玉子	赤	卵
豚肉となすの甘辛煮		
豚肉	赤	
なす	緑	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
砂糖	黄	
本みりん		
でん粉	黄	
こいくちしょうゆ		
ごま油	黄	
かぶのみそ汁		
とうふ	赤	
鶏肉	赤	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
葉ねぎ	緑	
かぶ	緑	
えのきたけ	緑	
みそ	赤	
だしパック		
水		



中学
エネルギー(kcal)　763
たんぱく質(g)　29.9

18（水）

ごはん　牛乳　大学芋　麻婆豆腐
味付のり

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
大学芋		
さつまいも	黄	
米油	黄	
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
本みりん		
水		
麻婆豆腐		
とうふ	赤	
豚ひき肉	赤	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
白ねぎ	緑	
まいたけ	緑	
にんにく	緑	
麻婆味ベース		
土しょうが	緑	
ごま油	黄	
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
でん粉	黄	
中華味		
豆板醤		
水		
味付のり		
味付けのり	赤	

中学
エネルギー(kcal)　880
たんぱく質(g)　29.1

19（木）

ごはん　牛乳　さば味噌煮　いそか和え
にゅうめん　奈良のはちみつ大豆

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
精白米	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
さば味噌煮		
さば味噌煮	赤	
いそか和え		
ほうれんそう	緑	
はくさい	緑	
にんじん	緑	
刻みのり	赤	
砂糖	黄	
こいくちしょうゆ		
にゅうめん		
ふしめん	黄	
えのきたけ	緑	
鶏肉	赤	
とうふ	赤	
なす	緑	
たまねぎ	緑	
葉ねぎ	緑	
カットわかめ	赤	
だしパック		
こいくちしょうゆ		
本みりん		
食塩		
奈良のはちみつ大豆		
はちみつ大豆	赤	



中学
エネルギー(kcal)　731
たんぱく質(g)　29.1

20（金）

米粉パン　牛乳
かぼちゃと大和ポークフライ
小魚とひじきのサラダ
ミネストローネ　奈良のブルーベリージャム

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
米粉パン		
米粉パン	黄	乳
牛乳		
牛乳	赤	乳
かぼちゃと大和ポークフライ		
かぼちゃと大和ポークフライ	緑	
米油	黄	
小魚とひじきのサラダ		
ちりめんじゃこ	赤	
はくさい	緑	
ひじき	赤	
にんじん	緑	
コーン	緑	
米酢		
砂糖	黄	
ごま油	黄	
こいくちしょうゆ		
ミネストローネ		
ベーコン	赤	
米粉マカロニ	黄	
ソテーオニオン		
だいず水煮	赤	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
キャベツ	緑	
さつまいも	黄	
トマトダイス	緑	
トマトピューレー		
チキンスープ		
こいくちしょうゆ		
こしょう		
食塩		
オリーブ油	黄	
水		
奈良のブルーベリージャム		
ブルーベリージャム	黄	

中学
エネルギー(kcal)　820
たんぱく質(g)　33.3

月			火			水			木			金		
献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン	献立名・材料名	食品群	アレルゲン
『きゅうしょくマンガ②』			24 ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ ごもくきんぴらごぼう ☺栄養まんてん秋 のおみそ汁 元気ヨーグルト			25 ごはん 牛乳 ほうれん草とソーセージのソテー ハヤシライス 奈良の柿			26 ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き こまつなと しめじの和え物 ☺まじうまいさつまいも& ぶたにくだくだく汁			27 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 ぶどうゼリー		
			ごはん			**ごはん**			**ごはん**			**コッペパン**		
			精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		規格パン	黄	乳
			牛乳			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**		
			牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳
			いわしのカリカリフライ			**ほうれん草とソーセージのソテー**			**鶏肉の照り焼き**			**パリツォーネ**		
			いわしのカリカリフライ	赤		コーン	緑		鶏肉	赤		パリツォーネ(ミート)	赤	
			米油	黄		ほうれんそう	緑		塩こうじ			米油	黄	
			ごもくきんぴらごぼう			ウインナー(1cmｶｯﾄ)	赤		清酒			**イタリアンサラダ**		
			ごぼう	緑		エリンギ	緑		こいくちしょうゆ			ブロッコリー	緑	
			にんじん	緑		チキンスープ			砂糖	黄		赤ピーマン	緑	
			つきこんにゃく	黄		こいくちしょうゆ			本みりん			コーン	緑	
			だいず水煮	赤		こしょう			でん粉	黄		むきえだまめ	緑	
			ひじき	赤		**ハヤシライス**			水			イタリアンドレッシング	黄	
			平天	赤		豚肉	赤		**こまつなとしめじの和え物**			**かぶのクリーム煮**		
			本みりん			米油	黄		こまつな	緑		鶏肉	赤	
			砂糖	黄		たまねぎ	緑		にんじん	緑		米油	黄	
			こいくちしょうゆ			にんじん	緑		味付きしめじ	緑		かぶ	緑	
			米サラダ油	黄		マッシュルーム	緑		こいくちしょうゆ			にんじん	緑	
			いりすりごま	黄		チキンスープ			砂糖	黄		たまねぎ	緑	
			☺**栄養まんてん秋のおみそ汁**			トマトピューレー			ごま油	黄		エリンギ	緑	
			豚肉	赤		砂糖	黄		☺**まじうまいさつまいも&ぶたにくだくだく汁**			米粉	黄	
			だいこん	緑		とんかつソース			豚肉	赤		調製豆乳	赤	
			さつまいも	黄		水			さつまいも	黄		チキンスープ		
			ほんしめじ	緑		ハヤシルウ(小麦なし)	黄		だいこん	緑		食塩		
			にんじん	緑		**奈良の柿**			にんじん	緑		こしょう		
			葉ねぎ	緑		甘がき	緑		えのきたけ	緑		水		
			みそ	赤					だしパック			**ぶどうゼリー**		
			だしパック						みそ	赤		ぶどうゼリー	黄	
			水						水					
			元気ヨーグルト											
			元気ヨーグルト	赤	乳									
			中学			中学			中学			中学		
			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 888			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 797			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 744			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 688		
			たんぱく質(g) 30.1			たんぱく質(g) 24.2			たんぱく質(g) 32.4			たんぱく質(g) 27.6		



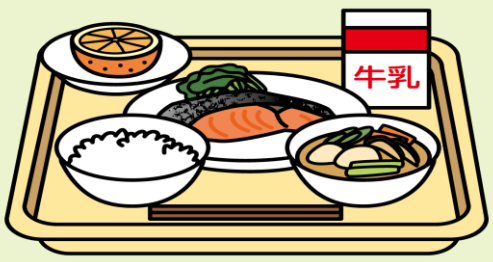
和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。
正しい持ち方も意識してみましょう。

30	ごはん ジョア(ストロベリー) のりしおさといも にんじんしりしり カレーうどん		
	ごはん		
	精白米	黄	
	ジョア(ストロベリー)		
	ジョア ストロベリー	赤	乳
	のりしおさといも		
	さといも	黄	
	でん粉	黄	
	なたね油	黄	
	あおのり	赤	
	食塩		
	にんじんしりしり		
	にんじん	緑	
	シーチキン	赤	
	コーン	緑	
	米油	黄	
	こいくちしょうゆ		
	カレーうどん		
	うどん	黄	
	豚肉	赤	
	にんじん	緑	
	たまねぎ	緑	
	葉ねぎ	緑	
	油揚げ	赤	
	カレールウ(小麦なし)	黄	
	こいくちしょうゆ		
	だしパック		
	水		
	中学		
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 782		
	たんぱく質(g) 22.9		

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



一緒に食事をすることの大切さ

1人だけで食事をすることを「こ食」といいます。
「こ食」ばかりを続けていると…



- 栄養がかたよりがちになり、やせたり逆に太ったりしやすくなる
- おはしの持ち方や食べ方など、食事の基本のマナーが身につかなくなる
- やる気が起こらない、気持ちが不安定になるなど、心にも悪い影響が出やすくなる



となってしまうことが心配されます。









食卓での会話がほぼない状態を「見えないこ食」といいます。

こ食をなるべく少なくするにはどうすればよいでしょう？

タイプ1 家族と食べる時間をもっと作りたい人



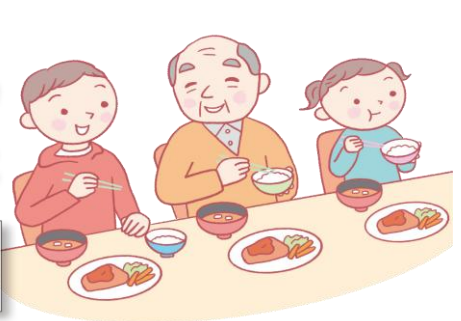
- □ 朝食だけ、週末など曜日を決めて、週に1日でも家族と食事をする
- □ 塾やクラブ活動で遅くなるときは、家の人にお茶などを飲んでもらい、食卓にいてもらう

タイプ2 家族や仲間と一緒に食べる機会を増やしたい人



- □ 記念日・祝日など、家族の記念日を月に何度か作り、予定を合わせて食べる
- □ 住んでいる地域の『子ども食堂』などを利用し、地域の人などと会食する
- □ 家族の朝食を作り、朝ごはんを家族と一緒に食べる

タイプ3 つい、スマホをいじりながら食べてしまう人



- □ 会話をするためにテレビなどは消す
- □ 食事の時間はスマホを別の部屋に置く
- □ 家の人にもスマホなどを見ないで食べるようにしてもらう