2026年 11月 がっこうきゅうしょくよていこんだて表

※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

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
2 ごはん 牛乳 肉だんご 棒棒鶏 うまうまラーメン			『きゅうしょくマンガ①』			**4** ごはん 牛乳 ツナとひじきのサラダ スペシャルとろーりカレー			**5** 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			**6** 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		
ごはん						**ごはん**			**ごはん**			**背割りパン**		
精白米	黄					精白米	黄		精白米	黄		背割りコッペパン	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
肉だんご（甘酢）						**ツナとひじきのサラダ**			**お好み焼き**			**ロングウインナー**		
肉だんご（甘酢あん）	赤					シーチキン	赤		お好み焼き	赤		ロングウインナー	赤	
棒棒鶏						キャベツ	緑		トマトケチャップ			**うんがなかったポテトサラダ**		
むしささみ	赤					ひじき	赤		とんかつソース			じゃがいも	黄	
切干しだいこん	緑					コーン	緑		砂糖	黄		たまねぎ	緑	
きゅうり	緑					ごまドレッシング	黄		チキンスープ			にんじん	緑	
にんじん	緑								水			きゅうり	緑	
いりすりごま	黄					**スペシャルとろーりカレー**			でん粉			ﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用）	黄	
砂糖	黄					ウインナー（1cmｶｯﾄ）	赤		あおのり			**おひさまスパゲッティ**		
こいくちしょうゆ						じゃがいも	黄		**切干大根のソース炒め**			スパゲッティ	黄	
米酢						にんじん	緑		切干しだいこん	緑		ベーコン	赤	
豆板醤						赤ピーマン	赤		豚肉	赤		たまねぎ	緑	
ごま油	黄					トマト	緑		キャベツ	緑		にんじん	緑	
土しょうが	緑					なす	緑		米油	黄		エリンギ	緑	
うまうまラーメン						ソテーオニオン	緑		にんじん	緑		赤ピーマン	緑	
ちゃんぽんめん（奈良県産）	黄					土しょうが	緑		チキンスープ			トマト	緑	
焼き豚	赤					にんにく	緑		とんかつソース			トマトダイス	緑	
たまねぎ	緑					米油	黄		ニシキソース			トマトケチャップ		
はくさい	緑					チキンスープ			砂糖	黄		ベーストマト	緑	
味付メンマ	緑					とんかつソース			**とうふのみそ汁**			砂糖	黄	
コーン	緑					カレールウ（小麦なし）	黄		とうふ	赤		チキンスープ		
カットわかめ	赤					水			たまねぎ	緑		とんかつソース		
なると	赤								にんじん	緑		こしょう		
にんにく	緑								油揚げ	赤		水		
土しょうが	緑								葉ねぎ	緑				
こいくちしょうゆ									ほんしめじ	緑				
昆布だし									みそ	赤				
鶏がらパック									だしパック					
食塩									水					
こしょう														
水														
3日文化の日														
幼稚園						幼稚園			幼稚園			幼稚園		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 513						ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 570			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 528			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 586		
たんぱく質(g) 19.5						たんぱく質(g) 23.2			たんぱく質(g) 17.1			たんぱく質(g) 22.6		
9 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			**10** 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			**11** 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			**12** ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル 中華スープ			**13** 食パン 牛乳 ピザパンの具 コンソメスープ		
ごはん			**ごはん**			**ごはん**			**ごはん**			**食パン**		
精白米	黄		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**		
牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳
スマイルポテト			**ごぼうのカリカリ**			**鮭のマヨネーズ焼き**			**ヤンニョムチキン**			**ピザパンの具**		
スマイルポテト	黄		ごぼう	緑		さけ	赤		鶏肉・ﾓﾓ粉つき	赤		ウインナー（1cmｶｯﾄ）	赤	
タコライスの具			だいず水煮	赤		ﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用）	黄		米油	黄		たまねぎ	緑	
豚ひき肉	赤		かえりちりめん	赤		**キャベツの塩昆布和え**			トマトケチャップ			にんじん	緑	
土しょうが	緑		でん粉	黄		キャベツ	緑		にんにく	緑		マッシュルーム	緑	
にんにく	緑		米油	黄		塩昆布	赤		こいくちしょうゆ			米油	黄	
大豆水煮(クラッシュタイプ)	赤		砂糖	黄		ごま油	黄		コチュジャン			トマトケチャップ		
にんじん	緑		こいくちしょうゆ			**具だくさんみそ汁**			砂糖	黄		チキンスープ		
たまねぎ	緑		本みりん			鶏肉だんご	赤		水			食塩		
赤ピーマン	緑		水			しっとり豆腐揚げ	赤		**ナムル**			こしょう		
トマトダイス	緑		**ブロッコリーのおかか和え**			さといも	黄		こまつな	緑		**コンソメスープ**		
トマトケチャップ			ブロッコリー	緑		だいこん	緑		にんじん	緑		ベーコン	赤	
砂糖	黄		かつお節	赤		にんじん	緑		もやし	緑		キャベツ	緑	
食塩			砂糖	黄		葉ねぎ	緑		ごま油	黄		にんじん	緑	
こしょう			こいくちしょうゆ			みそ	赤		砂糖	黄		じゃがいも	黄	
ニシキソース			**塩肉じゃが**			だしパック			こいくちしょうゆ			たまねぎ	緑	
カレー粉			豚肉	赤		水			**中華スープ**			コーン	黄	
米油	黄		じゃがいも	黄					とうふ	赤		パセリ	緑	
もずくスープ			たまねぎ	緑					たまねぎ	緑		こしょう		
もずく	赤		にんじん	緑					はくさい	緑		チキンスープ		
焼き豚	赤		いんげんまめ	緑					えのきたけ	緑		こいくちしょうゆ		
たまねぎ	緑		糸こんにゃく	黄					にら	緑		水		
にんじん	緑		にんにく	緑					にんじん	緑				
とうふ	緑		米油	黄					カットわかめ	赤				
えのきたけ	緑		中華味						中華味					
チンゲンサイ	緑		食塩						こいくちしょうゆ					
中華味			水						食塩					
こいくちしょうゆ									こしょう					
こしょう									水					
水									ごま油	黄				
立冬7日												15日 七五三		
幼稚園			幼稚園			幼稚園			幼稚園			幼稚園		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 494			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 509			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 498			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 483			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 434		
たんぱく質(g) 20.4			たんぱく質(g) 20.2			たんぱく質(g) 21.5			たんぱく質(g) 19			たんぱく質(g) 17		
16 ごはん 牛乳 茎わかめのサラダ 里芋のそぼろ煮			**17** 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			**18** ごはん 牛乳 大学芋 麻婆豆腐 味付のり			**19** ごはん 牛乳 さば味噌煮 いそか和え にゅうめん			**20** 米粉パン 牛乳 小魚とひじきのサラダ ミネストローネ		
ごはん			**ごはん**			**ごはん**			**ごはん**			**米粉パン**		
精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		精白米	黄		米粉パン	黄	乳
牛乳			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**			**牛乳**		
牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳	牛乳	赤	乳
茎わかめのサラダ			**奈良のたまごやき**			**大学芋**			**さば味噌煮**			**小魚とひじきのサラダ**		
くきわかめ	赤		厚焼玉子	赤	卵	さつまいも	黄		さば味噌煮	赤		ちりめんじゃこ	赤	
きゅうり	緑		**豚肉となすの甘辛煮**			米油	黄		**いそか和え**			はくさい	緑	
にんじん	緑		豚肉	赤		砂糖	黄		ほうれんそう	緑		ひじき	赤	
コーン	緑		なす	緑		こいくちしょうゆ			はくさい	緑		にんじん	緑	
シーチキン	赤		たまねぎ	緑		本みりん			にんじん	緑		コーン	緑	
ごまドレッシング	黄		にんじん	緑		水			刻みのり	赤		米酢		
			砂糖	黄		**麻婆豆腐**			砂糖	黄		砂糖	黄	
里芋のそぼろ煮			本みりん			とうふ	赤		こいくちしょうゆ			ごま油	黄	
さといも	黄		でん粉	黄		豚ひき肉	赤		**にゅうめん**			こいくちしょうゆ		
豚ひき肉	赤		こいくちしょうゆ			たまねぎ	緑		ふしめん	黄				
にんじん	緑		ごま油	黄		にんじん	緑		えのきたけ	緑				
ミニ厚揚げ	赤		**かぶのみそ汁**			白ねぎ	緑		鶏肉	赤				
板こんにゃく	黄		とうふ	赤		まいたけ	緑		とうふ	赤		**ミネストローネ**		
だいこん	緑		鶏肉	赤		にんにく	緑		なす	緑		ベーコン	赤	
むきえだまめ	緑		たまねぎ	緑		麻婆味ベース			たまねぎ	緑		米粉マカロニ	黄	
たまねぎ	緑		にんじん	緑		土しょうが	緑		葉ねぎ	緑		ソテーオニオン		
こいくちしょうゆ			葉ねぎ	緑		ごま油	黄		カットわかめ	赤		だいず水煮	赤	
砂糖	黄		かぶ	赤		砂糖	黄		だしパック			たまねぎ	緑	
本みりん			えのきたけ	緑		こいくちしょうゆ			こいくちしょうゆ			にんじん	緑	
だしパック			みそ	赤		でん粉	黄		本みりん			キャベツ	緑	
			だしパック			中華味			食塩			さつまいも	黄	
			水			豆板醤						トマトダイス	緑	
						水						トマトピューレー		
						味付のり						チキンスープ		
						味付けのり	赤					こいくちしょうゆ		
												こしょう		
												食塩		
									22日 小雪			オリーブ油	黄	
												水		
幼稚園			幼稚園			幼稚園			幼稚園			幼稚園		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 467			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 518			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 566			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 491			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 497		
たんぱく質(g) 17.2			たんぱく質(g) 22.7			たんぱく質(g) 20.3			たんぱく質(g) 23.7			たんぱく質(g) 22.6		

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			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 プチゼリー（アセロラ）			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 イタリアンサラダ かぶのクリーム煮 奈良のブルーベリージャム		
			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**			**イタリアンサラダ**		
			いわしのカリカリフライ	赤		コーン	緑		鶏肉	赤		ブロッコリー	緑	
			米油	黄		ほうれんそう	緑		塩こうじ			赤ピーマン	緑	
			ごもくきんぴらごぼう			ウインナー（1cmｶｯﾄ）	赤		清酒			コーン	緑	
			ごぼう	緑		エリンギ	緑		こいくちしょうゆ			むきえだまめ	緑	
			にんじん	緑		チキンスープ			砂糖	黄		イタリアンドレッシング	黄	
			つきこんにゃく	黄		こいくちしょうゆ			本みりん					
			だいず水煮	赤		こしょう			でん粉	黄		**かぶのクリーム煮**		
			ひじき	赤		**ハヤシライス**			水			鶏肉	赤	
			平天	赤		豚肉	赤		**こまつなとしめじの和え物**			米油	黄	
			本みりん			米油	黄		こまつな	緑		かぶ	緑	
			砂糖	黄		たまねぎ	緑		にんじん	緑		にんじん	緑	
			こいくちしょうゆ			にんじん	緑		味付きしめじ			たまねぎ	緑	
			米サラダ油	黄		マッシュルーム	緑		こいくちしょうゆ			エリンギ	緑	
			いりすりごま	黄		チキンスープ			砂糖	黄		米粉	黄	
			☺**栄養まんてん秋のおみそ汁**			トマトピューレー			ごま油	黄		調製豆乳	赤	
			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**			チキンスープ		
			だいこん	緑		とんかつソース			豚肉	赤		食塩		
			さつまいも	黄		水			さつまいも	黄		こしょう		
			ほんしめじ	緑		ハヤシルウ（小麦なし）	黄		だいこん	緑		水		
			にんじん	緑		**プチゼリー（アセロラ）**			にんじん	緑				
			葉ねぎ	緑		プチゼリー（アセロラ）	緑		えのきたけ	緑		**奈良のブルーベリージャム**		
			みそ	赤					だしパック			ブルーベリージャム	黄	
			だしパック						みそ	赤				
			水						水					
	幼稚園			幼稚園			幼稚園			幼稚園			幼稚園	
			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 518			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 511			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 507			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 509		
			たんぱく質(g) 18.4			たんぱく質(g) 17			たんぱく質(g) 25.8			たんぱく質(g) 20.4		



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		
幼稚園		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 486		
たんぱく質(g) 15.3		

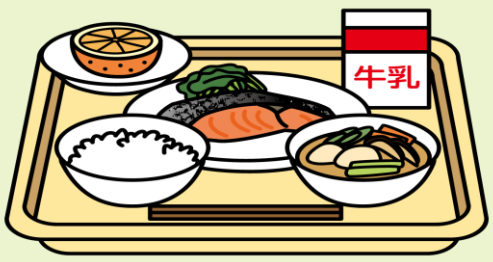
和食では、おわんを持って食べる
マナーがあります。
正しい持ち方も意識してみましょう。

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



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…



一緒に食事をすることの大切さ

- 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



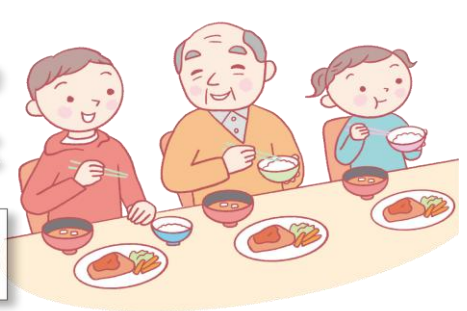
- □ 朝食だけ、週末など曜日を決めて、週に1日でも家族と食事をする
- □ 塾やクラブ活動で遅くなるときは、家の人にお茶などを飲んでもらい、食卓にいてもらう

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