

# 令和3年10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   | 体の調子をとどのえるもの   | 幼稚園         | 小学校         | 中学校         |
|-------|---|---------------------------------|--|--|-------------|-------------|-------------|
| 1(金)  | せわり 背割パン 牛乳 スロッピージョー<br>ウインナー コンソメスープ                         | 牛乳 ぶたひきにく だいた<br>ウインナー ベーコン     | せわりパン<br>あぶら じゃがいも                                     | たまねぎ セロリー キャベツ<br>にんじん コーン トマト パセリ                               | 505<br>22.7 | 627<br>27.0 | 749<br>31.3 |
| 4(月)  | ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮<br>ブロッコリーのごま和え 豚じゃが                        | 牛乳 さんま ぶたにく                     | 米 ごま さとう あぶら<br>じゃがいも いとこんにやく                          | ブロッコリー にんじん たまねぎ<br>かぼす レモン いんげんまめ                               | 624<br>22.8 | 731<br>25.6 | 838<br>28.4 |
| 5(火)  | ごはん 牛乳 春巻き<br>きりぼしだいこん 切干大根のチャプチェ 中華スープ                       | 牛乳 ぶたにく とりにく わかめ                | 米 あぶら さとう ごま<br>ごまあぶら こむぎこ はるさめ                        | きりぼしだいこん にんにく<br>しょうが にんじん ピーマン<br>はねぎ もやし はくさい<br>たまねぎ しめじ キャベツ | 616<br>19.7 | 722<br>22.5 | 828<br>25.4 |
| 6(水)  | ごはん 牛乳 キーマカレー<br>チキンサラダ 福神漬                                   | 牛乳 ぶたひきにく<br>だいた とりささみ          | 米 じゃがいも カレールウ<br>ドレッシング(わふう) あぶら                       | にんじん たまねぎ りんご<br>だいこん きゅうり ふくじんづけ                                | 541<br>19.9 | 660<br>23.5 | 779<br>27.1 |
| 7(木)  | ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め<br>とうふのみそ汁 大学芋                               | 牛乳 ぶたにく とうふ<br>うすあげ わかめ みそ      | 米 あぶら さとう<br>でんぷん さつまいも                                | たまねぎ にんじん しょうが<br>りんご こまつな<br>しめじ いんげんまめ                         | 581<br>19.3 | 710<br>22.8 | 839<br>26.2 |
| 8(金)  | げんりょう 減量コッペパン 牛乳 白身魚のねぎごま漬け<br>ひじきのサラダ 豆乳クリームパスタ<br>ブルーベリージャム | 牛乳 しろいとだら ひじき<br>ベーコン とうにゅう     | げんりょうパン ごまあぶら<br>さとう ドレッシング(ねぎごま)<br>スパゲティ ブルーベリージャム   | キャベツ コーン たまねぎ<br>にんじん エリンギ ほうれんそう                                | 555<br>25.9 | 642<br>28.7 | 775<br>32.8 |
| 11(月) | ごはん 牛乳 えびチリ 寒天サラダ トックスープ                                      | 牛乳 えび ベーコン わかめ<br>とうふ こんにやくかんてん | 米 あぶら<br>ドレッシング(わふうごま)<br>トック こむぎこ                     | きゅうり あかピーマン コーン<br>はくさい もやし にんじん                                 | 544<br>17.8 | 664<br>20.9 | 783<br>23.9 |
| 12(火) | ごはん 牛乳 親子煮<br>キャベツのたくあん和え みかん                                 | 牛乳 とりにく かまぼこ<br>たまご しおこんぶ かつおぶし | 米 さとう ごま   | にんじん たまねぎ はねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>みかん たくあん                           | 519<br>20.9 | 625<br>24.6 | 732<br>28.4 |
| 13(水) | ごはん 牛乳 お好み焼き<br>くき 菜わかめの五目炒め 厚揚げのみそ汁                          | 牛乳 ぶたにく みそ<br>くきわかめ あつあげ        | 米 さとう つきこんにやく<br>ごま あぶら                                | にんじん えだまめ だいこん<br>えのきたけ はねぎ キャベツ                                 | 527<br>18.5 | 628<br>21.3 | 729<br>24.2 |
| 14(木) | ごはん 牛乳 さばのゆずみそかけ<br>いそか和え ゆば入りすまし汁                            | 牛乳 さば みそ<br>のり とうふ ゆば           | 米 さとう でんぷん   | ゆず ほうれんそう はくさい<br>にんじん たまねぎ はねぎ<br>えのきたけ ごぼう                     | 582<br>22.1 | 670<br>24.0 | 758<br>26.0 |
| 15(金) | こめこ 米粉パン ジョア(プレーン) メンチカツ<br>イタリアンサラダ 秋なすのポークシチュー              | ジョア(プレーン)<br>ぶたにく とりにく          | こめこパン あぶら じゃがいも<br>ドレッシング(イタリアン) さとう<br>こむぎこ ビーフシチュールウ | ブロッコリー あかピーマン<br>えだまめ たまねぎ にんじん<br>なす マッシュルーム コーン                | 608<br>25.5 | 748<br>30.6 | 888<br>35.8 |
| 18(月) | ごはん 牛乳 さけのしょうゆたれかけ<br>れんこんのきんぴら じゃがいものみそ汁                     | 牛乳 さけ<br>とりにく みそ                | 米 さとう あぶら<br>ごま じゃがいも                                  | れんこん にんじん えだまめ<br>たまねぎ はねぎ えのきたけ                                 | 532<br>26.5 | 632<br>28.9 | 731<br>31.4 |
| 19(火) | とりそぼろ丼(ごはん・とりそぼろ) 牛乳<br>おくずかけ わらびもち                           | 牛乳 とりひきにく だいた<br>うすあげ とうふ きなこ   | 米 さとう あぶら さとも<br>いとこんにやく ふしめん<br>でんぷん わらびもち            | にんじん たまねぎ コーン<br>ごぼう しいたけ こまつな                                   | 529<br>17.9 | 645<br>21.0 | 760<br>24.1 |
| 20(水) | ごはん 牛乳 カレイのフライ<br>ごま酢和え 具だくさんみそ汁 ソース(小袋)                      | 牛乳 カレイ とうふあげ<br>わかめ みそ          | 米 あぶら さとう<br>ごま さとも こむぎこ                               | キャベツ きゅうり だいこん<br>はねぎ にんじん<br>たまねぎ しめじ                           | 536<br>22.1 | 636<br>24.3 | 736<br>26.6 |
| 21(木) | ごはん 牛乳 しゅうまい 中華和え 麻婆豆腐  | 牛乳 とうふ ぶたひきにく                   | 米 ごま ごまあぶら<br>さとう でんぷん こむぎこ                            | こまつな もやし たまねぎ<br>はねぎ にんじん<br>にんにく しょうが                           | 603<br>22.7 | 716<br>26.3 | 872<br>31.2 |
| 22(金) | しょく 食パン 牛乳 手作りタンドリーチキン<br>ごぼうサラダ オニオンスープ                      | 牛乳 とりにく ヨーグルト<br>ツナ ベーコン        | しょくパン さとう<br>マヨネーズ(たまごなし)                              | きゅうり にんじん ごぼう コーン<br>たまねぎ にんにく いんげんまめ                            | 501<br>25.8 | 613<br>29.6 | 726<br>33.3 |
| 25(月) | げんりょう 減量ごはん 牛乳 れんこんはさみ揚げ<br>うめこんぶ和え あんかけうどん                   | 牛乳 とりにく しおこんぶ<br>かまぼこ うすあげ わかめ  | 米 あぶら うどん<br>でんぷん こむぎこ                                 | キャベツ きゅうり うめ はねぎ<br>にんじん たまねぎ れんこん                               | 514<br>18.4 | 639<br>22.5 | 734<br>24.8 |
| 26(火) | ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮<br>おかか和え 塩肉じゃが                               | 牛乳 かつおぶし<br>ぶたにく いわし            | 米 さとう じゃがいも<br>いとこんにやく あぶら                             | はくさい もやし にんじん<br>たまねぎ にんにく しょうが                                  | 586<br>22.6 | 687<br>25.3 | 788<br>28.0 |
| 27(水) | ごはん 牛乳 揚げぎょうざ<br>中華マヨサラダ 厚揚げの中華五目煮                            | 牛乳 あつあげ ぶたにく                    | 米 あぶら ごまあぶら<br>マヨネーズ(たまごなし) ごま<br>さとう でんぷん こむぎこ        | キャベツ きゅうり しめじ<br>にんじん チンゲンサイ なら<br>コーン しょうが たまねぎ                 | 599<br>20.1 | 703<br>23.0 | 865<br>27.4 |
| 28(木) | ごはん 牛乳 和風つくね ひじきのいり煮<br>小松菜となめこのみそ汁 プチゼリー(洋梨)                 | 牛乳 とりにく ひじき<br>ひらてん とうふ みそ      | 米 さとう でんぷん<br>あぶら つきこんにやく<br>プチゼリー(ようなし)               | にんじん えだまめ<br>こまつな なめこ たまねぎ<br>はねぎ キャベツ                           | 532<br>18.7 | 621<br>20.8 | 710<br>22.9 |
| 29(金) | コッペパン 牛乳 トマトオムレツ<br>とうにゅう 豆乳シチュー ツナサラダ かぼちゃプリン                | 牛乳 たまご とりにく<br>とうにゅう ツナ         | コッペパン あぶら こめこ<br>じゃがいも かぼちゃプリン<br>ドレッシング(かんきつ)         | にんじん ブロッコリー たまねぎ<br>しめじ キャベツ コーン トマト                             | 582<br>21.6 | 697<br>25.7 | 813<br>29.7 |

給食なしのお知らせ

- 4日(月)新北小・忍海小・當麻小
- 6日(水)新庄幼・忍海幼
- 11日(月)新北幼・白鳳中
- 12日(火)新庄小
- 14日(木)新北幼・當麻幼・新庄中
- 15日(金)忍海小1年
- 20日(火)忍海小2年
- 22日(金)磐城幼年少・新北小5年・忍海小3・4年・當麻小5年
- 25日(月)磐城小5年
- 27日(水)磐城幼年中・年長
- 28日(木)忍海小5年

**奈良県産** しめじ・きゅうり・なめこ

**葛城市産** 米(ヒノヒカリ)・はねぎ・なす  
こまつな・ほうれんそう

10月平均

|      |      |      |
|------|------|------|
| 558  | 668  | 782  |
| 21.5 | 24.7 | 28.0 |

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

献立表の中で、太文字は奈良県産、  
ななめ文字は葛城市産の食材です。

10/30 食品ロス削減の日

げんざい にほん しょうひん はいき た のこ おお もんだい のうりんすいさんしょう ねんと  
現在、日本では食品の廃棄や食べ残しが大きな問題です。農林水産省の2018年度の  
すいけい た しょうひん りょう いちにちひとり  
推計によると、食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」の量は、1日一人あたり  
やく 130gで、これは茶碗1杯分のごはんの量になります。自分に適切な量をとり、食べ残しを  
へ なま げんしやう かぎ しげん たいせつ ちきゅうかんきやう やさ  
減らすと生ごみの減少にもなり、限られた資源も大切にできます。これは地球環境に優しい  
た かた つながります たべもの たいせつ きもちをいつも持っていたいですね。