



令和5年 10月 学校給食予定献立表



葛城市学校給食センター

小・中用

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。

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	体の調子をとのえるもの	中学年	中学校
2(月)	ごはん 牛乳 ちぢみ(小・中) きりぼしだいこんのチャプチェ どうふチゲ	牛乳 ぶたにく にくだんご ベーコン どうふ みそ	米 さとう ごまあぶら ごま はるさめ ちぢみ	きりぼしだいこん にんにく しょうが にんじん あおピーマン はくさいキムチ もやし あかピーマン しろねぎ	675 22.2	778 25.2
3(火)	ごはん 牛乳 あつやきたまご(小・中) てづくりひじきふりかけ かぼちゃのそぼろに	牛乳 たまご ひじき ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし とりにく あつあげ	米 ごま さとう こんにやく あぶら	くりかぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ	619 26.5	721 29.9
4(水)	ごはん 牛乳 いわしハンバーグおろしだれ うめこんぶ和え ぶた汁 バナナチップ(中)	牛乳 いわしハンバーグ しおこんぶ ぶたにく うすあげ わかめ みそ	米 さとう でんぷん じゃがいも こんにやく	だいこん キャベツ きゅうり カリカリうめ たまねぎ しめじ にんじん はねぎ バナナ(中)	549 23.0	708 28.1
5(木)	ごはん 牛乳 なべしぎ きのこけんちん汁 味付のり プチアセロラゼリー	牛乳 ぶたにく えんどうまめみそ にくだんご あじつけのり	米 ごま ごまあぶら さとう でんぷん プチアセロラゼリー	たまねぎ にんじん なす いんげんまめ なめこ ごぼう えのきたけ しめじ はねぎ	628 24.3	698 27.9
6(金)	背割りパン 牛乳 焼きそば いもかりんとう もずくスープ ミルメークココア(中)	牛乳 ぶたにく あおのり だいず もずく とりにく どうふ わかめ	せわりパン ソースやきそば あぶら さつまいも でんぷん さとう ごま ごまあぶら ミルメークココア(中)	たまねぎ キャベツ にんじん なめこ	662 24.8	838 29.8
10(火)	ごはん 牛乳 てづくりササミかつ(小・中) 春雨サラダ トマト麻婆豆腐 レモンゼリー	牛乳 とりにく どうふ ぶたにく	米 こむぎこ パンこ あぶら はるさめ こんにやく ごま でんぷん さとう ごまあぶら レモンゼリー	きゅうり にんじん コーン たまねぎ あかピーマン トマト にんにく しょうが	753 31.6	881 35.1
11(水)	ごはん 牛乳 さば味噌煮 いんげんのごま和え いものこ汁	牛乳 さば ぶたにく どうふ	米 ごま さとう さといも こんにやく	えのきたけ にんじん はねぎ いんげんまめ	648 27.9	741 30.7
12(木)	ごはん 牛乳 ルーロー飯のぐ チンゲンサイのナムル 豆乳スープ 味付小魚(中)	牛乳 ぶたにく うずらたまご しおこんぶ とりにく どうふ どうにゅう いわし(中)	米 さとう ごまあぶら でんぷん ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ きゅうり はくさい えのきたけ	577 21.1	680 27.4
13(金)	コッペパン 牛乳 ナポリタンスパゲッティ れんこんのゴマドレあえ みかん ならのブルーベリージャム	牛乳 ベーコン ウインナー ひじき ミックスビーンズ シーチキン	コッペパン スパゲッティ オリーブオイル さとう ドレッシング(ごま) ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん エリンギ あおピーマン にんにく トマト れんこん コーン えだまめ みかん	697 25.5	822 30.3
16(月)	ごはん 牛乳 ビビンバ あま酢和え トックスープ	牛乳 ぶたにく こうやとうふ ベーコン どうふ わかめ	米 ごまあぶら さとう ごま トック	ぜんまい にんじん あかピーマン だいこん はくさい たまねぎ	642 22.4	759 25.7
17(火)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き(小・中) ひじきいり煮 具だくさんみそ汁	牛乳 とりにく ひじき だいず ひらてん ぶたにく どうふ うすあげ みそ	米 さとう でんぷん あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん はねぎ	579 28.3	674 31.2
18(水)	ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 茎わかめのサラダ 関東煮	牛乳 さけ きわかめ とりにく あつあげ にくだんご	米 マヨネーズ(たまごなし) ドレッシング(わふう) こんにやく じゃがいも さとう	きゅうり コーン にんじん だいこん	688 28.1	805 31.5
食育の目：奈良のくずこ・こむぎこを使ったくずうどんと奈良で作ったカレー粉・ウスターソースを使っためちゃうまカレーうどんなど...						
19(木)	ごはん 牛乳 かぼちゃポークフライ(小・中) 大和まなちりめん カレーうどん	牛乳 ちりめんじゃこ かぼちゃポークフライ かつおぶし ぶたにく かまぼこ	米 あぶら ごまあぶら さとう ごま くずうどん カレールウ	やまとまなづけ こまつな にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	712 25.3	826 28.5
20(金)	米粉パン 牛乳 鶏肉のトマト煮 イタリアンサラダ コンソメスープ リンゴジャム	牛乳 とりにく ウインナー ミックスビーンズ	こめこパン オリーブオイル さとう ドレッシング(イタリアン) りんごジャム	あかピーマン たまねぎ しめじ にんにく トマト ブロッコリー えだまめ コーン キャベツ にんじん	659 31.9	789 38.3
23(月)	ごはん 牛乳 そぼろどんぶり ほうれん草としめじの和え物 どうふのみそ汁 元気ヨーグルト(中)	牛乳 とりにく だいず どうふ うすあげ わかめ みそ ヨーグルト(中)	米 あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう しょうが ほうれんそう はくさい あじつきしめじ コーン たまねぎ えのきたけ なめこ	566 23.2	718 29.2
24(火)	ごはん 牛乳 はるまき(小・中) ホイコーロー あつ揚げの中華五目煮 味付小魚(中)	牛乳 はるまき ぶたにく あつあげ とりにく いわし(中) みそ	米 あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	キャベツ にんじん たけのこ にんにく チンゲンサイ たまねぎ しめじ コーン しょうが	741 25.8	860 32.3
25(水)	ごはん 牛乳 にしんかんろ煮 ブロッコリーのおかか和え 鶏じゃが	牛乳 にしんかんろに かつおぶし とりにく	米 さとう じゃがいも こんにやく あぶら	ブロッコリー にんじん たまねぎ	611 25.3	711 28.3
26(木)	ごはん 牛乳 白身魚のカリカリフライ(小・中) きんぴらごぼう にゅうめん	牛乳 ほき ぶたにく どうふ とりにく うすあげ わかめ	米 あぶら こんにやく さとう 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	719 24.7	824 27.4
27(金)	食パン 牛乳 ボロニアステーキ(小・中) サンドウィッチのぐ スライスチーズ(中) ぴかぴかたまもとじゃがいものすうぶ	牛乳 ボロニアステーキ シーチキン ベーコン とりにく スライスチーズ(中)	しょくパン マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも オリーブオイル	きゅうり たまねぎ エリンギ にんじん にんにく パセリ トマト	613 29.1	781 37.1
30(月)	ごはん 牛乳 チキンカレー かんきつサラダ スイートポテト	牛乳 とりにく ウインナー	米 じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング(かんきつ) スイートポテト	たまねぎ にんじん トマト りんご ブロッコリー あかピーマン コーン	716 21.7	836 24.8
31(火)	ごはん 牛乳 プチにくまん(小・中) ちりめんたくあん ゴロリのラーメン プチハロウィンゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし やきぶた なた	米 ごまあぶら にくまん さとう ごま ちゃんぽんめん プチハロウィンゼリー	キャベツ たくあん たまねぎ にんじん もやし はくさい コーン にんにく しょうが	649 23.3	753 26.5

給食なしのお知らせ
16(月) 新庄中 白鳳中
18(水) 新庄小
19(木) 新庄小 新北小
20(金) 新庄小 新北小
13(金) 忍海小3年 磐城小1・4年

16(月) 新庄中 忍海小 當麻小
忍海小1年
18(水) 新庄小
19(木) 新庄中 新北小
當麻小6年 磐城小3年
20(金) 新北小1~5年
當麻小6年
23(月) 磐城こども園
24(火) 磐城小2年
25(水) 忍海小2年
26(木) 新北小6年 磐城小6年
27(金) 新北小6年 磐城小6年
30(月) 忍海小6年
31(火) 忍海小6年 新庄中

読書週間
10月27日~給食

★栄養価の表示★
上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)

10月平均
653 772
25.5 29.8

*今月の地場産物*奈良県で生産・製造された食材を献立表の中で太字にしています
・米・パン・くずうどん・カレールウ・ウスターソース・ならのブルーベリージャム・ふしめん
・しめじ・なめこ・こんにやく・大豆・なす・こまつな・はねぎ・チンゲンサイ・やまとまなづけ
・かぼちゃポークフライ・えんどうまめみそ