



※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	体の調子をととのえるもの	幼稚園	小学校	中学校
1(月)	ごはん 牛乳 白菜のごま酢和え 関東煮 みかん	牛乳 きざみこんぶ とりにく あつあげ ごぼてん	米 さとう ごま じゃがいも いたこんにやく	はくさい きゅうり にんじん だいこん みかん	478 17.0	576 19.5	674 22.5
2(火)	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風きのこソース いんげんのソテー 具だくさんみそ汁 スイートポテト	牛乳 ぶたにく とりにく とうふあげ わかめ みそ	米 さとう でんぷん さとも いたこんにやく さつまいも あぶら	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん コーン だいこん はねぎ いんげんまめ	559 20.9	664 23.6	811 28.6
4(木)	ごはん 牛乳 豚キムチ ビーフンスープ プチゼリー(りんご)	牛乳 ぶたにく みそ やきぶた	米 あぶら さとう ごまあぶら ビーフン プチゼリー(りんご)	はくさいキムチ はくさい いら あかピーマン しょうが しろねぎ たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	454 17.3	548 20.2	643 23.0
5(金)	減量コッペパン 牛乳 グラタン ブロッコリーサラダ トマトソーススパゲッティ	牛乳 おから とうにゅう ベーコン	コッペパン スパゲッティ さとう こめ じゃがいも ドレッシング(イタリアン)	ブロッコリー キピーマン コーン たまねぎ にんじん エリンギ しめじ トマト ピーマン ほうれんそう	596 19.7	679 22.6	804 26.9
8(月)	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 五目大豆煮 キャベツのみそ汁	牛乳 いわし とりにく だいず きざみこんぶ とうふあげ みそ わかめ	米 でんぷん あぶら さとう	れんこん にんじん キャベツ しめじ たまねぎ はねぎ	542 24.9	646 27.8	751 30.7
9(火)	ごはん 牛乳 豆腐ナゲット 茎わかめの中華炒め かき玉汁	牛乳 とうふ ぶたにく たまご くきわかめ とうにゅう さかなすりみ こんにやくかんてん	米 あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ	532 19.3	623 22.1	809 27.3
10(水)	ごはん 牛乳 子ぎつねごはんの具 ほうれん草のごま和え ぶた汁	牛乳 とりひきにく うすあげ ぶたにく とうふあげ みそ	米 ごま さとう ごまあぶら つきこんにやく あぶら	ほうれんそう はくさい にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう はねぎ しょうが	520 21.2	636 25.1	751 29.0
11(木)	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ キャベツのごぶ漬け和え みぞれ汁	牛乳 さば とりにく とうふ	米 あぶら でんぷん	キャベツ ごぶづけ だいこん かぶ にんじん えのきたけ しめじ みずな	491 19.1	586 21.2	682 23.3
12(金)	コッペパン 牛乳 スペイン風オムレツ ブロッコリーの塩ゆで まめのスープ チョコだいずクリーム	牛乳 たまご ミックスビーンズ とりにく	コッペパン じゃがいも チョコだいずクリーム	ブロッコリー コーン キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	483 20.4	581 24.0	678 27.7
15(月)	ごはん 牛乳 揚げじゃがのそぼろ煮 れんこんとまめのゴマドレ 柿	牛乳 ぶたひきにく ひじき ミックスビーンズ ツナ	米 じゃがいも あぶら さとう いたこんにやく ドレッシング(ごま)	たまねぎ にんじん だいこん かき れんこん えだまめ いんげんまめ	542 17.3	650 20.2	758 23.0
16(火)	ごはん 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ 棒チーズ	牛乳 ぶたにく チーズ かいそうミックス	米 あぶら さとう ハヤシルウ ドレッシング(あおじそ)	たまねぎ にんじん しめじ トマト だいこん コーン	527 18.7	628 21.2	728 23.7
17(水)	ごはん 牛乳 大和まなちりめん 厚焼卵 かしのすき焼き	牛乳 ちりめんじゃこ たまご とりにく あつあげ	米 ごまあぶら さとう ごま いとこんにやく あぶら	やまとまなづけ こまつな しめじ にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ しろねぎ	546 25.9	655 29.9	764 34.0
18(木)	ごはん 牛乳 ちくわのくわの葉揚げ ほうれん草としめじの和え物 さとも汁	牛乳 ちくわ ぶたにく	米 あぶら てんぷらこ さとう ごまあぶら さとも いたこんにやく	くわのは しめじ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう はねぎ	487 16.5	570 18.5	750 23.5
19(金)	米粉パン 牛乳 鶏肉のパーベキューソース あかね和え 葛城ラコンテ鍋 ブルーベリージャム	牛乳 とりにく ベーコン あさり だいず	こめこパン マヨネーズ(たまごなし) ブルーベリージャム	かき キャベツ たまねぎ かぼちゃ だいこん ブロッコリー にんじん しろねぎ しめじ トマト しょうが かたひらあかねづけ にんにく	490 27.7	597 32.5	704 37.2
22(月)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ じゃこサラダ ポークカレー	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく	米 あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも カレールウ こむぎこ	かぼちゃ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ しめじ りんご	603 20.0	716 23.0	829 26.1
24(水)	ごはん 牛乳 さけ塩焼き 根菜ぴりっと炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 さけ ぶたにく とうふ わかめ うすあげ みそ	米 つきこんにやく さとう あぶら	れんこん にんじん だいこん こまつな たまねぎ	484 26.3	573 28.7	663 31.1
25(木)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 春雨スープ 味付小魚	牛乳 ぶたにく とりにく いわし	米 あぶら さとう でんぷん はるさめ こむぎこ	たまねぎ あかピーマン しょうが りんご はくさい にんじん もやし えのきたけ いら いんげんまめ	488 22.1	591 25.5	695 28.9
26(金)	減量バーガーパン 牛乳 白身魚フライ キャベツのサラダ かぶのクリーム煮 タルタルソース(たまごなし)	牛乳 すけそうだら ベーコン とうにゅう	コッペパン あぶら こめこ ドレッシング(かんきつ) じゃがいも こむぎこ タルタルソース(たまごなし)	パセリ キャベツ あかピーマン キピーマン かぶ にんじん たまねぎ	487 20.6	572 24.0	698 28.7
29(月)	減量ゆかりごはん 牛乳 キムチラーメン 茎わかめのサラダ 焼きいも	牛乳 みそ ぶたにく くきわかめ	米 ちゃんぽんめん ごま ドレッシング(わふう) さつまいも ごまあぶら	ゆかり はくさいキムチ たまねぎ もやし にんじん はねぎ きゅうり だいこん キピーマン しょうが	503 16.5	595 19.1	687 21.6
30(火)	ごはん 牛乳 うずらの甘酢炒め 野菜スープ 元気ヨーグルト	牛乳 うずらたまご あつあげ ベーコン げんきヨーグルト	米 さとう でんぷん あぶら	しめじ ピーマン あかピーマン キピーマン たけのこ たまねぎ にんじん はくさい みずな しょうが	475 17.8	567 20.2	659 22.7

1(月)新庄小・磐城小	給食なしのお知らせ
8(月)忍海幼・新北小・忍海小	18(木)當麻小6年
・當麻小・新庄中3年	22(月)新北小1~4、6年
10(水)新庄幼	24(水)新庄小6年・白鳳中
11(木)磐城小6年・白鳳中2年	25(木)新庄小6年・白鳳中
15(月)白鳳中1年	26(金)當麻小1~4年
17(水)當麻小6年	29(月)・30(火)新庄中

【※太文字は奈良県産、ななめ文字は葛城市産の食材です】

奈良県産 こめこパン しめじ ブルーベリージャム 柿
大和まな漬け 片平あかね漬け はねぎ
ほうれんそう

葛城市産 米(ひのひかり) くわのは
だいこん ブロッコリー

11月平均

514	613	727
20.5	23.5	27.0

★栄養価の表示★
上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)

11月24日は、『いいにほんしょくの日』