

令和5年11月 学校給食予定献立表

葛城市学校給食センター 小・中

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  | 中学年         | 中学校         |
|-------|--|--|---|---|-------------|-------------|
| 1(水)  | ごはん 牛乳 ★大豆ハンバーグ(小・中)<br>キャベツとほうれんそうのごま和え とうふのみそ汁                       | 牛乳 大豆ハンバーグ<br>とうふ うすあげ みそ                  | 米 さとう ごま<br>ハヤシルウ   | キャベツ ほうれんそう たまねぎ<br>にんじん こまつな しめじ                           | 628<br>23.7 | 712<br>25.9 |
| 2(木)  | ごはん 牛乳 ★かやくうどん<br>キス天ぷら(小・中) 高菜ちりめん                                    | 牛乳 とりにく うすあげ かまぼこ<br>わかめ キス ちりめんじゃこ        | 米 くずうどん あぶら<br>ごまあぶら さとう ごま                                   | はねぎ にんじん たまねぎ<br>えのきたけ しめじ<br>たかなづけ こまつな                    | 634<br>26.1 | 734<br>29.2 |
| 6(月)  | ごはん 牛乳 ピンクサーモンフライ(小・中)<br>筑前煮 すいとん入りみそ汁<br>タルタルソース(卵なし)(中) プチアセロラゼリー   | 牛乳 ピンクサーモン<br>とりにく とうふ みそ                  | 米 あぶら さとも<br>こんにやく さとう すいとん<br>プチアセロラゼリー<br>タルタルソース(たまごなし)(中) | にんじん ごぼう たけのこ れんこん<br>いんげんまめ たまねぎ こまつな<br>えのきたけ             | 679<br>24.8 | 795<br>27.3 |
| 7(火)  | ごはん 牛乳 ★一口やきいも<br>ばんばんじー まーぼーとうふ<br>棒棒鶏 麻婆豆腐                           | 牛乳 むしきさみ とうふ<br>ぶたにく                       | 米 さつまいも ごま さとう<br>ごまあぶら でんぶん あぶら                              | もやし きゅうり にんじん しょうが<br>たまねぎ はねぎ ほしいたけ にんにく                   | 676<br>25.6 | 800<br>29.6 |
| 8(水)  | ごはん 牛乳 ★かぼちゃコロッケ(小・中)<br>ブロッコリーサラダ コンソメスープ 元気ヨーグルト(中)                  | 牛乳 シーチキン とりにく<br>ヨーグルト(中)                  | 米 かぼちゃコロッケ<br>あぶら ドレッシング(ごま)<br>じゃがいも                         | ブロッコリー カリフラワー コーン<br>たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ                  | 625<br>22.1 | 766<br>27.5 |
| 9(木)  | ごはん 牛乳 プレーンオムレツ(小・中)<br>ハヤシライス ★きらきらゼリーミックス                            | 牛乳 たまご ぶたにく                                | 米 あぶら さとう ハヤシルウ<br>サイダーゼリー ナタデココ<br>ダイスゼリー(マスカット・もも)          | たまねぎ にんじん トマト エリンギ<br>りんご みかん もも パイン                        | 662<br>22.2 | 774<br>24.7 |
| 10(金) | きなこ揚げパン(小) コッペパン(中) 牛乳<br>鶏肉のトマト煮 チンゲンサイのスープ<br>チョコ大豆クリーム(中)           | 牛乳 きなこ(小)<br>とりにく やきぶた とうふ                 | コッペパン あぶら さとう<br>オリーブオイル ごまあぶら<br>チョコ大豆クリーム(中)                | あかピーマン たまねぎ しめじ<br>にんにく トマト チンゲンサイ<br>はくさい にんじん コーン         | 668<br>30.4 | 738<br>33.4 |
| 13(月) | ごはん 牛乳 ならの黒豆コロッケ(小・中)<br>かつらぎ塩こうじのソテー 秋のみそ汁                            | 牛乳 ぶたにく とうふ みそ                             | 米 くろまめコロッケ<br>あぶら でんぶん さつまいも                                  | キャベツ にんじん しろねぎ コーン<br>だいこん たまねぎ えのきたけ<br>しめじ はねぎ            | 664<br>22.1 | 758<br>24.8 |
| 14(火) | ごはん 牛乳 白身魚のねぎごま漬け(小・中)<br>あかね和え 大根とじゃがいものそばろ煮                          | 牛乳 メルルーサ<br>ぶたにく あつあげ                      | 米 ドレッシング(ねぎごま)<br>マヨネーズ(たまごなし) さとう<br>じゃがいも あぶら こんにやく         | キャベツ たまねぎ かたひらあかねづけ<br>にんじん だいこん えだまめ                       | 626<br>28.6 | 728<br>31.5 |
| 15(水) | ごはん 牛乳 鶏肉の柿いりバーベキューソース<br>きりぼしだいこんにん 切干大根煮 いものこ汁                       | 牛乳 とりにく うすあげ<br>ぶたにく とうふ                   | 米 さとう こんにやく<br>あぶら さとも  | たまねぎ かき しょうが にんにく<br>きりぼしだいこん にんじん なめこ<br>こまつな しろねぎ         | 616<br>25.8 | 707<br>28.2 |
| 16(木) | ごはん 牛乳 子ぎつねごはんの具<br>ほうれん草としめじの和え物 にゅうめん 味付小魚(中)                        | 牛乳 とりにく うすあげ<br>わかめ いわし(中)                 | 米 あぶら さとう<br>ごまあぶら ふしめん                                       | にんじん しょうが ほうれんそう<br>はくさい あじつきしめじ えのきたけ<br>たまねぎ はねぎ          | 587<br>22.9 | 710<br>29.4 |
| 17(金) | 米粉パン 牛乳 いかカツ(小・中) 金ごまねーずサラダ<br>かぶのクリーム煮 ならのブルーベリージャム                   | 牛乳 いかカツ<br>ベーコン とりにく とうにゅう                 | こめこパン あぶら きんごま<br>マヨネーズ(たまごなし) こめこ<br>じゃがいも ブルーベリージャム         | キャベツ コーン こまつな かぶ<br>にんじん たまねぎ                               | 645<br>28.1 | 796<br>35.3 |
| 20(月) | ごはん 牛乳 ポークカレー 大根サラダ<br>柿(小) 元気ヨーグルト(中)                                 | 牛乳 ぶたにく むしきさみ<br>ヨーグルト(中)                  | 米 じゃがいも あぶら<br>カレールー ドレッシング(わふう)                              | たまねぎ にんじん しめじ エリンギ<br>だいこん きゅうり コーン かき(小)                   | 621<br>22.7 | 750<br>28.4 |
| 21(火) | ごはん 牛乳 ピンクサーモンフライ(小・中)<br>筑前煮 さつま汁                                     | 牛乳 ピンクサーモン<br>とりにく とうふ みそ                  | 米 あぶら さとも こんにやく<br>さとう さつまいも                                  | にんじん ごぼう たけのこ れんこん<br>いんげんまめ たまねぎ えのきたけ はねぎ                 | 663<br>24.4 | 755<br>26.7 |
| 22(水) | ごはん 牛乳 大和まなひき肉丼の具<br>豆乳スープ みかん   | 牛乳 ぶたにく だいず<br>ベーコン とうにゅう                  | 米 さとう ごまあぶら   | やまとまなづけ きピーマン あかピーマン<br>しょうが たまねぎ にんじん はくさい<br>こまつな しめじ みかん | 603<br>23.2 | 706<br>26.6 |
| 24(金) | コッペパン(小) セルフココア揚げパン(中)<br>牛乳 肉だんごの甘酢炒め かぶのスープ<br>りんごジャム(小) 粉末ミルクココア(中) | 牛乳 にくだんご ベーコン                              | コッペパン りんごジャム(小)<br>さとう でんぶん あぶら<br>アルファベットマカロニ<br>粉末ミルクココア(中) | ピーマン たけのこ にんじん<br>たまねぎ かぶ コーン                               | 578<br>23.3 | 765<br>26.5 |
| 27(月) | ごはん 牛乳 豚丼の具 ブロッコリーのおかか和え<br>ごま汁 元気ヨーグルト(小) 柿(中)                        | 牛乳 ぶたにく かつおぶし<br>かまぼこ あつあげ みそ<br>ヨーグルト(小)  | 米 こんにやく さとう<br>あぶら ごま ねりごま                                    | たまねぎ しろねぎ しょうが ブロッコリー<br>だいこん にんじん はねぎ かき(中)                | 627<br>26.2 | 709<br>27.5 |
| 28(火) | ごはん 牛乳 ならのキャベツミンチカツ(小・中)<br>ひじきのいり煮 けんちん汁                              | 牛乳 キャベツミンチカツ<br>ひじき ひらてん<br>うすあげ とりにく      | 米 あぶら さとう<br>こんにやく さとも  | にんじん えだまめ ごぼう<br>だいこん しめじ はねぎ                               | 653<br>25.9 | 753<br>28.7 |
| 29(水) | ごはん 牛乳 和風ハンバーグおろしソース<br>キャベツのたくあん和え かぶのみそ汁                             | 牛乳 ハンバーグ しおこんぶ<br>かつおぶし ぶたにく とうふ<br>わかめ みそ | 米 さとう ごま あぶら  | だいこん キャベツ きゅうり<br>たくあん かぶ たまねぎ<br>にんじん はねぎ                  | 579<br>22.7 | 709<br>27.6 |
| 30(木) | ごはん 牛乳 肉だんご(トマトソース)<br>きわわの中華炒め なら玉スープ<br>プチりんごゼリー(小・中) ミルメークココア(中)    | 牛乳 にくだんご ぶたにく<br>きわわの中華炒め なら玉スープ           | 米 あぶら さとう ごまあぶら<br>でんぶん プチりんごゼリー<br>ミルメークココア(中)               | にんじん たまねぎ なら えのきたけ<br>たけのこ チンゲンサイ                           | 579<br>23.1 | 728<br>27.6 |

★給食なしのお知らせ★

6日(月)新庄小 新庄北小 忍海小 磐城小  
當麻小 新庄幼 忍海幼  
9日(木)新庄中2年  
21日(火)新庄中 白鳳中  
22日(水)新庄中 白鳳中



★今月の地場産物★

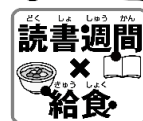
米・パン・こんにやく・カレールー・ならの黒豆コロッケ・ならのキャベツメンチカツ・  
さつまいも・米粉・こまつな・だいこん・かぶ・チンゲンサイ・ほうれんそう・はくさい・  
かたひらあかねづけ・やまとまなづけ・しめじ・なめこ・味付きしめじ・しろねぎ・はねぎ・  
かき・金ごま・ならのブルーベリージャム・ウスターソース・かつらぎの塩こうじ  
★★奈良県で生産された食材を紹介します。献立表のなかで、地場産物は太字にしています。★★

★栄養価の表示★

上の段:エネルギー(kcal)  
下の段:たんぱく質(g)

631  
24.7

745  
28.3



ふるさとの食文化を知ろう!

