

# 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

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	ようちえん
1(水)	ごはん 牛乳 ★豆腐と野菜のハンバーグ(幼) 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 とうふとやさいのハンバーグ とうふ うすあげ みそ	米 さとう ごま	キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん こまつな しめじ	438 16.8
2(木)	ごはん 牛乳 ★かやくうどん 高菜ちりめん	牛乳 とりにく うすあげ かまぼこ わかめ ちりめんじゃこ	米 くずうどん ごまあぶら さとう ごま	はねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ たかなづけ こまつな	432 18.1
6(月)	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮(幼) 筑前煮 すいとん入りみそ汁 プチアセロラゼリー	牛乳 いわし とりにく とうふ みそ	米 あぶら さとも こんにやく さとう すいとん プチアセロラゼリー	にんじん ごぼう たけのこ れんこん いんげんまめ たまねぎ こまつな えのきたけ	467 17.3
7(火)	ごはん 牛乳 ★一口やさいも 棒棒鶏 麻婆豆腐	牛乳 おしきさみ とうふ ぶたにく	米 さつまいも ごま さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	もやし きゅうり にんじん しょうが たまねぎ はねぎ ほししいたけ にんにく	532 21.4
8(水)	ごはん 牛乳 ★星形コロッケ(幼) ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 シーチキン とりにく	米 ほしがたコロッケ あぶら ドレッシング(ごま) じゃがいも	ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ	545 19.3
9(木)	ごはん 牛乳 ハヤシライス ★きらきらゼリーミックス	牛乳 ぶたにく	米 あぶら さとう ハヤシルウ サイダーゼリー ナタデココ 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 りんご みかん もも パイン	504 15.9
10(金)	きなこ揚げパン(幼) 牛乳 鶏肉のトマト煮 チンゲンサイのスープ	牛乳 きなこ とりにく やきぶた とうふ	げんりょうコッペパン あぶら オリーブオイル さとう ごまあぶら	あかピーマン たまねぎ しめじ にんにく トマト チンゲンサイ はくさい にんじん コーン	633 27.9
13(月)	ごはん 牛乳 かつらぎ塩こうじのソテー 秋のみそ汁 野菜ふりかけ(幼)	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	米 あぶら でんぷん さつまいも	キャベツ にんじん しろねぎ コーン だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ はねぎ やさいふりかけ	436 16.5
14(火)	ごはん 牛乳 大根とじゃがいものそぼろ煮 あかね和え	牛乳 ぶたにく あつあげ	米 マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも あぶら こんにやく さとう	キャベツ たまねぎ かたひらあかねづけ にんじん だいこん えだまめ	468 17.1
15(水)	ごはん 牛乳 鶏肉の柿いりバーベキューソース 切りほしだいこん 切干大根煮 いものこ汁	牛乳 とりにく うすあげ ぶたにく とうふ	米 さとう こんにやく あぶら さとも	たまねぎ かき しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん なめこ こまつな しろねぎ	525 23.4
16(木)	ごはん 牛乳 子ぎつねごはんの具 ほうれん草としめじの和え物 にゅうめん	牛乳 うすあげ とりにく わかめ	米 あぶら さとう ごまあぶら ふしめん	にんじん しょうが ほうれんそう はくさい あじつきしめじ えのきたけ たまねぎ はねぎ	481 19.4
17(金)	米粉パン 牛乳 金ごまねーずサラダ かぶのクリーム煮 ならのブルーベリージャム	牛乳 ベーコン とりにく とうにゅう	こめこパン きんごま マヨネーズ(たまごなし) こめこ 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 にんじん たまねぎ	437 18.8
20(月)	ごはん 牛乳 ポークカレー 大根サラダ プチりんごゼリー(幼)	牛乳 ぶたにく おしきさみ	米 じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング(わふう) プチりんごゼリー	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ だいこん きゅうり コーン	502 19.1
21(火)	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮(幼) 筑前煮 さつまい	牛乳 いわし とりにく とうふ みそ	米 あぶら さとも こんにやく さとう さつまいも	にんじん ごぼう たけのこ れんこん いんげんまめ たまねぎ えのきたけ はねぎ	451 17.0
22(水)	ごはん 牛乳 大和まなひき肉丼の具 豆乳スープ みかん	牛乳 ぶたにく だいが 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 しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな しめじ みかん	500 19.7
24(金)	コッペパン 牛乳 肉だんごの甘酢炒め かぶのスープ りんごジャム(幼)	牛乳 にくだんご ベーコン	コッペパン さとう でんぷん あぶら アルファベットマカロニ りんごジャム	ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ かぶ コーン	544 21.6
27(月)	ごはん 牛乳 豚丼の具 ブロッコリーのおかか和え ごま汁	牛乳 ぶたにく かつおぶし かまぼこ あつあげ みそ	米 こんにやく さとう 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 だいこん にんじん はねぎ	472 20.1
28(火)	ごはん 牛乳 とうふナゲット(幼) ひじきのいり煮 けんちん汁	牛乳 とうふナゲット ひじき ひらてん うすあげ とりにく	米 あぶら さとう こんにやく さとも	にんじん えだまめ ごぼう だいこん しめじ はねぎ	490 18.1
29(水)	ごはん 牛乳 和風ハンバーグおろしソース 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 かつおぶし ぶたにく とうふ 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 たくあん かぶ たまねぎ にんじん はねぎ	492 20.2
30(木)	ごはん 牛乳 肉だんご(トマトソース) きわかめの中華炒め たら玉スープ	牛乳 にくだんご ぶたにく きわかめ やきぶた たまご	米 あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	にんじん たまねぎ たら えのきたけ たけのこ チンゲンサイ	449 18.8

### ★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・カレールウ・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・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)

490  
19.3



### おわんの持ち方

4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。

食事の「手」、  
どうしていますか?



読書週間  
給食  
★11月9日まで★