



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	ようちえん
2(月)	ごはん 牛乳 野菜ふりかけ(幼) 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	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 やさいふりかけ	471 17.8
3(火)	ごはん 牛乳 てづくりひじきふりかけ かぼちやのそぼろに	牛乳 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	くりかぼちや にんじん たまねぎ えだまめ	465 19.2
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	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 かりかりうめ たまねぎ しめじ にんじん はねぎ	461 20.5
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	494 20.7
6(金)	せわりパン 牛乳 焼きそば いもかりんとう もずくスープ	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	たまねぎ キャベツ にんじん なめこ	522 20.1
10(火)	ごはん 牛乳 トマト麻婆豆腐 春雨サラダ レモンゼリー	牛乳 どうふ ぶたにく	米 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	500 19.7
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 さとも こんにやく	えのきたけ にんじん はねぎ いんげんまめ	555 25.1
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	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	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	473 18.0
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 ウィンナー 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	535 20.8
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 こうやどうふ 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	525 19.0
17(火)	ごはん 牛乳 野菜ふりかけ(幼) ひじきいり煮 具だくさんみそ汁	牛乳 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 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 やさいふりかけ	424 16.2
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 くわわかめ 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	571 24.8
19(木)	食育の日：奈良のくず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 大和まなちりめん カレーうどん	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく かまぼこ	米 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	477 18.4
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 ウィンナー 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	526 25.4
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	牛乳 とりにく だいず どうふ うすあげ わかめ みそ	米 あぶら さとう ごまあぶら	にんじん しょうが ほうれん草 はくさい あじつきしめじ コーン ごぼう たまねぎ えのきたけ なめこ	464 19.6
24(火)	ごはん 牛乳 ホイコーロー あつ揚げの中華五目煮	牛乳 ぶたにく みそ あつあげ とりにく	米 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	468 19.7
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	512 22.4
26(木)	ごはん 牛乳 野菜ふりかけ(幼) 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 やさいふりかけ	445 16.8
27(金)	しょくパン 牛乳 チキンナゲット(幼) サンドウィッチのぐ ぴかぴかどまとじゃがいものすずぷ	牛乳 チキンナゲット シーチキン ベーコン とりにく	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	453 20.5
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 ウィンナー	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	598 18.6
31(火)	ごはん 牛乳 ちりめんたくあん ゾロリのラーメン 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 なんと	米 ごまあぶら 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	492 18.5

**\*給食なしのお知らせ\***

- |                     |                   |                   |
|---------------------|-------------------|-------------------|
| 5(木) 新庄中 白鳳中        | 16(月) 新庄幼 忍海幼 當麻幼 | 23(月) 磐城こども園      |
| 10(火) 新庄小 新北小       | 忍海小1年             | 24(火) 磐城小2年       |
| 忍海小 磐城小 當麻小         | 18(水) 新庄小         | 25(水) 忍海小2年       |
| 新北幼                 | 19(木) 新庄幼 新北幼     | 26(木) 新北小6年 磐城小6年 |
| 13(金) 忍海小3年 磐城小1・4年 | 當麻小6年 磐城小3年       | 27(金) 新北小6年 磐城小6年 |
|                     | 20(金) 新北小1~5年     | 30(月) 忍海小6年       |
|                     | 當麻小6年             | 31(火) 忍海小6年 新庄中   |



★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  
497  
20.1

\*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・えんどうまめみそ