




# 11月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄 	赤 	緑 	調味料など	小学生 エネルギー たんぱく質 脂質	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質
1日 (月)	ごはん	米	木綿豆腐 米みそ	キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ	だしパック	708kcal 24.4g 14.5g	888kcal 30.1g 17.5g
	きのこのみそ汁			えのきたけ 青ねぎ			
	鶏肉とごぼうの炒め煮	砂糖 油	鶏ひき肉	ごぼう 人参 しょうが	濃口しょうゆ みりん 酒		
2日 (火)	ごはん	米				670kcal 22.9g 15.7g	742kcal 24.8g 17.8g
	春雨スープ	春雨 油	肉団子 わかめ	玉ねぎ 人参 もやし	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	チンゲン菜のねぎごまサラダ			チンゲン菜 人参 枝豆	ねぎごまドレッシング		
4日 (木)	減量ごはん	米				674kcal 25.8g 16.3g	771kcal 30.4g 18.4g
	かやくうどん	うどん	豚肉 平天 わかめ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん 塩 だしパック		
	小松菜の煮びたし	砂糖	ちりめんじゃこ うすあげ	小松菜 人参	濃口しょうゆ みりん 酒 だしパック		
5日 (金)	パン、りんごジャム	パン りんごジャム				626kcal 24.8g 20.3g	753kcal 29.5g 23.0g
	さつまいものポトフ	さつまいも 油	鶏肉	玉ねぎ 人参	カレー粉 コンソメ 塩		
	ほうれん草のソテー	油	ショルダーベーコン	ほうれん草 玉ねぎ	濃口しょうゆ 塩 こしょう		
8日 (月)	ごはん	米				734kcal 23.5g 21.0g	821kcal 27.0g 23.6g
	厚揚げの中華煮	里芋 でん粉 ごま油 油	豚ひき肉 厚揚げ	ぶなしめじ 玉ねぎ 人参	中華スープ 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ		
	荳わかめのきんぴら	油 砂糖	荳わかめ	人参 れんこん	濃口しょうゆ トウバンジャン 中華スープ		
9日 (火)	ごはん	米				709kcal 27.7g 18.4g	773kcal 30.0g 19.0g
	秋野菜の和風スープ	さつまいも		白菜 人参 大根 ごぼう	濃口しょうゆ 塩 だしパック みりん		
	切干大根の煮物	砂糖	うすあげ	切干大根 人参	濃口しょうゆ みりん だしパック		
10日 (水)	減量パン	パン				602kcal 25.1g 18.1g	794kcal 32.5g 23.0g
	ミートスパゲティ	スパゲティ 油 砂糖	合挽ミンチ ひきわり大豆	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ	トマトケチャップ ウスターソース		
	キャベツと海藻のサラダ		わかめ ひじき	セロリ ダイストマト缶	トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう		
11日 (木)	わかめごはん	米				784kcal 26.6g 20.2g	860kcal 29.3g 21.5g
	いりどり	突きこんにゃく ミニがんも	鶏肉	ごぼう 人参	だしパック 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ		
	豆腐ハンバーグ	里芋 砂糖 油		玉ねぎ 大根	みりん 酒 塩		
12日 (金)	りんごパン	パン				592kcal 21.0g 19.5g	726kcal 24.8g 22.6g
	白菜のコンソメスープ	油	ローズハム	ドライアップル	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ		
	かぶのサラダ	油	おさかなソーセージ	かぶ 人参	フレンチドレッシング		
15日 (月)	ごはん、玄米ふりかけ	米 奈良の発芽玄米ふりかけ				875kcal 26.1g 28.6g	984kcal 28.5g 31.5g
	すいとん汁	すいとん	豚肉 うすあげ	玉ねぎ 人参 大根 ぶなしめじ	だしパック 濃口しょうゆ 塩 みりん 酒		
	フルーツ白玉	米粉団子		みかん缶			
16日 (火)	豆腐のキムチスープ	油 砂糖	豚肉 木綿豆腐 米みそ	奈良の大根キムチ 大根 玉ねぎ	中華スープ 濃口しょうゆ みりん	638kcal 21.0g 16.6g	728kcal 25.0g 19.4g
	ほうれん草のナムル			もやし 青ねぎ にんにく	トウバンジャン		
	小松菜入りしゅうまい		奈良県産小松菜入りしゅうまい	ほうれん草 人参 コーン	中華ドレッシング		
17日 (水)	パン、みかんジャム	パン 奈良県産みかんジャム				717kcal 24.6g 21.8g	878kcal 29.6g 25.7g
	ニョッキのクリーム煮	米粉ニョッキ 油	御所市産ねぎ入り鶏肉団子	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン	こしょう 塩		
	大豆トマト煮	じゃがいも 砂糖 油	大豆	バジル ダイストマト缶 にんにく	トマトケチャップ トンカツソース こしょう		
18日 (木)	ごはん	米				685kcal 27.3g 15.0g	750kcal 30.5g 15.7g
	つくね入りすまし汁		大和まな入りつくね	玉ねぎ 人参 ごぼう 青ねぎ	だしパック 濃口しょうゆ		
	鶏肉と野菜の梅煮	油 砂糖	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 梅ペースト	塩 みりん 酒		
19日 (金)	米粉パン	米粉パン				643kcal 28.5g 26.1g	769kcal 33.7g 29.5g
	豚肉と小松菜のスープ	油	豚肉 大豆	小松菜 人参 玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ		
	ハンバーグきのこソースがけ	砂糖 でん粉	ハンバーグ	味付けしめじ しょうが	濃口しょうゆ 酒 みりん		
22日 (月)	ごはん、味付けのり	米	味付けのり			726kcal 31.6g 18.2g	802kcal 34.5g 19.7g
	奈良のっぺ	こんにゃく 里芋 砂糖	厚揚げ	大根 人参 ごぼう	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん		
	菊菜のごま和え	でん粉		干しいたけ	だしパック 塩		
24日 (水)	パン、メープルジャム	パン メープルジャム				645kcal 25.9g 21.7g	768kcal 29.8g 24.2g
	豆乳スープ	油	ショルダーベーコン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	コールスローサラダ		豆乳	カリフラワー パセリ にんにく	フレンチドレッシング		
25日 (木)	ごはん	米 大麦				696kcal 22.1g 19.3g	830kcal 28.1g 25.0g
	ひき肉根菜カレー	じゃがいも	鶏ひき肉	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう	濃口しょうゆ ウスターソース		
	白菜のさっぱり和え	カレールー 油	ひじき	白菜 人参	カレー粉 塩 こしょう		
26日 (金)	パン	パン				673kcal 23.2g 25.6g	858kcal 28.5g 32.6g
	マカロニスープ	マカロニ 砂糖 油	ショルダーベーコン	ブロッコリー 玉ねぎ	コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ		
	ごぼうサラダ			人参 ダイストマト缶	濃口しょうゆ 塩 こしょう		
29日 (月)	ごはん	米				672kcal 27.8g 14.4g	739kcal 31.5g 15.0g
	ちりめんふりかけ	砂糖 白ごま	ちりめんじゃこ かつお節		濃口しょうゆ みりん 酒		
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	塩こんぶ	人参 玉ねぎ	だしパック		
30日 (火)	ごはん	米				750kcal 21.5g 24.4g	827kcal 23.8g 26.8g
	わかたまスープ	でん粉	鶏卵 木綿豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 えのきたけ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	切干大根のサラダ		チキンハム	コーン 切干大根	中華ドレッシング		

奈良県産の食材は、太字で表しています。

### 旬の食材

