

# 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 13歳以下 たんぱく質 脂質	中学生 13歳以上 たんぱく質 脂質
1日 (火)	ごはん けんちん汁 キャベツと枝豆のサラダ ささみフライ	米 突きごんにゃく ごま油	木綿豆腐	ごぼう 人参 青ねぎ 大根 キャベツ 枝豆 人参	淡口しょうゆ だしパック 中華ドレッシング	654kcal 23.2g 16.3g	720kcal 24.7g 18.4g
2日 (水)	減量パン スバゲティポロネーゼ レタスソテー ウインナー	パン スバゲティ 砂糖	蒸しひきわり大豆 豚ひき肉 カットベーコン チキンウインナー	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 エリンギ ぶなしめじ ダイストマト缶 玉ねぎ 人参 レタス	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ コンソメ 濃口しょうゆ	607kcal 28.1g 20.1g	760kcal 33.8g 23.6g
4日 (金)	パン りんごジャム トマトスープ れんこんサラダ ポロニアカツ	パン りんごジャム じゃがいも 油	チキンウインナー ツナ ポロニアカツ	玉ねぎ 人参 ダイストマト缶 パセリ れんこん 人参 枝豆	トマトピューレ コンソメ 濃口しょうゆ こしょう 和風ごまドレッシング	637kcal 23.3g 21.9g	767kcal 27.2g 25.7g
7日 (月)	ごはん 秋野菜のみそ汁 ブロッコリーのトマトサラダ 魚のみぞれかけ	米 さつまいも 突きごんにゃく	うすあげ 米みそ 白身天ぷら	人参 ごぼう 青ねぎ ブロッコリー 人参 大根おろし しょうが	だしパック トマトドレッシング みりん 濃口しょうゆ だしパック	640kcal 24.0g 14.7g	708kcal 25.6g 16.4g
8日 (火)	ごはん ベーコン入り中華スープ 鶏肉とピーマンの中華炒め 春巻き	米 ごま油 ごま油 白ごま 砂糖	ショルダーベーコン 鶏肉 たっぷり野菜の春巻き	白菜 人参 もやし 青ねぎ ピーマン たけのこ 玉ねぎ にんにく しょうが	中華スープ 塩 濃口しょうゆ	690kcal 19.6g 21.2g	743kcal 21.6g 22.1g
9日 (水)	パン 白菜のポトフ ジャーマンポテト オムレツデミグラソース	パン 油 油 じゃがいも 砂糖	豚肉 ショルダーベーコン ブレンオムレツ	白菜 大根 玉ねぎ 人参 玉ねぎ パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう デミグラソース ウスターソース トマトケチャップ みりん	604kcal 25.3g 22.7g	733kcal 29.7g 25.9g
10日 (木)	麦ごはん チキンカレー 枝豆のガーリックソテー ラフランスゼリー (単配)	米 大麦 カレーウ 油 じゃがいも 油	鶏肉 ラフランスゼリー	玉ねぎ 人参 グリンピース 枝豆 コーン 人参 にんにく	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう 濃口しょうゆ	679kcal 19.3g 16.2g	773kcal 22.0g 18.6g
11日 (金)	パン さつまいものクリームシチュー キャベツの海藻サラダ 肉団子 (小1・中2こ)	パン じゃがいも さつまいも シチュールウ 油 系ごんにゃく(白)	鶏肉 わかめ 茎わかめ 野菜肉団子	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ	コンソメ 塩 こしょう 青じそドレッシング	620kcal 22.9g 18.8g	816kcal 29.7g 23.8g
14日 (月)	ごはん 大和まなとひき肉の丼 肉団子入りキムチスープ 小松菜入りしゅうまい (小1・中2こ)	米 砂糖 ごま油 油 ごま油	豚ひき肉 蒸しひきわり大豆 御所市産ねぎ入り肉団子	大和まな塩漬け パプリカ しょうが 玉ねぎ もやし 大根 青ねぎ えのきたけ 奈良県産大根キムチ	濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープ	639kcal 24.3g 16.6g	752kcal 29.9g 20.1g
15日 (火)	ごはん 発芽玄米ふりかけ おでん風煮 しめじ和え かぼちゃコロッケ	米 発芽玄米ふりかけ 突きごんにゃく じゃがいも 砂糖 砂糖 油	鶏肉 大和まな入りつくね ちくわ 厚揚げ かぼちゃひき肉フライ	大根 人参 味付けしめじ ほうれん草 人参	だしパック 濃口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ	734kcal 24.4g 20.4g	828kcal 27.8g 23.3g
16日 (水)	パン みかんジャム 米粉マカロニのミネストローネ 彩り野菜のソテー 奈良県産キャベツ入りメンチカツ	パン みかんジャム 米粉マカロニ 油 油 油	チキンウインナー 奈良のキャベツメンチカツ	玉ねぎ 大根 セロリー パセリ キャベツ 人参 小松菜	コンソメ 濃口しょうゆ こしょう 塩 こしょう コンソメ	634kcal 25.0g 20.9g	757kcal 28.7g 23.9g
17日 (木)	減量ごはん ちゃんこうどん 小松菜と豚肉のオイスター炒め 厚焼き玉子 柿 (単配)	米 くずうどん 砂糖 油	鶏肉 うすあげ 豚肉 厚焼き玉子	大根 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ にんにく 柿	塩 濃口しょうゆ みりん 酒 だしパック 濃口しょうゆ オイスターソース	656kcal 21.5g 17.4g	734kcal 23.7g 19.3g
18日 (金)	米粉パン 秋野菜のカレースープ煮 大根ともやしの梅ナムル ハンバーグオニオンソース	米粉パン さつまいも 油 砂糖 でん粉	鶏肉 ハンバーグ	玉ねぎ 人参 大根 パセリ 切り干し大根 もやし ほうれん草 奈良県産梅ペースト 奈良のソテーオニオン	コンソメ 濃口しょうゆ カレー粉 塩 こしょう ねぎごまドレッシング 濃口しょうゆ コンソメ こしょう	632kcal 28.2g 21.6g	760kcal 32.8g 24.5g
21日 (月)	ごはん 権座 おかか和え いかのレモンソース	米 突きごんにゃく 砂糖 でん粉 油 砂糖	鶏肉 厚揚げ ちくわ 味付けおかか いか天ぷら	里芋 人参 ごぼう 大根 ほうれん草 白菜 人参 レモン果汁	濃口しょうゆ みりん だしパック 濃口しょうゆ みりん	704kcal 22.9g 19.3g	774kcal 25.3g 20.5g
22日 (火)	ごはん 豚じゃが 切り干し大根の煮物 豆腐ハンバーグきのこソース	米 突きごんにゃく じゃがいも 砂糖 油 砂糖 でん粉 油	豚肉 平天 うすあげ 豆腐ハンバーグ	玉ねぎ 人参 グリンピース 切り干し大根 人参 ぶなしめじ	だしパック 濃口しょうゆ 酒 みりん 濃口しょうゆ だしパック トマトケチャップ トンカツソース 酒 みりん	710kcal 25.2g 18.1g	795kcal 27.6g 20.1g
24日 (木)	ごはん すまし汁 菊菜の胡麻和え さば味噌煮	米 油 突きごんにゃく でん粉 砂糖 油 砂糖 でん粉	冷凍豆腐 かまぼこ さば味噌煮	人参 玉ねぎ 青ねぎ 春菊 人参 キャベツ	濃口しょうゆ 塩 だしパック ごま和えの素	675kcal 25.6g 20.0g	729kcal 27.4g 20.8g
25日 (金)	パン ビーフシチュー ブロッコリーとコーンのソテー フルーツカクテル	パン じゃがいも ビーフシチュールウ 油 カクテルゼリー	牛肉 チキンハム	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム ブロッコリー コーン ミックスフルーツ	塩 こしょう 油 ウスターソース 塩 コンソメ	610kcal 22.0g 21.2g	761kcal 27.0g 25.4g
28日 (月)	ごはん しめじのみそ汁 キャベツと油揚げの煮びたし 鮭キャベツカツ	米 砂糖 油	木綿豆腐 米みそ うすあげ 鮭キャベツカツ	人参 ぶなしめじ 青ねぎ キャベツ 人参	だしパック 濃口しょうゆ みりん だしパック	641kcal 21.9g 17.0g	705kcal 23.8g 18.8g
29日 (火)	ごはん そぼろ大根汁 ひじき含め煮 お好み焼き風つくね	米 油 突きごんにゃく でん粉 砂糖 油 砂糖 でん粉	鶏ひき肉 ひじき キャベツ入り平つくね	しょうが 大根 人参 小松菜 人参 枝豆 れんこん	濃口しょうゆ みりん だしパック だしパック 濃口しょうゆ トンカツソース ウスターソース	680kcal 22.7g 20.5g	742kcal 24.9g 21.4g
30日 (水)	減量パン 豆乳スープパスタ ツナサラダ 豆腐ナゲット (小2・中3こ) ミルクケーキ	パン スバゲティ 油 油 油 ミルク (ココア)	ショルダーベーコン 豆乳 米みそ ツナ ふんわり野菜揚げ	人参 玉ねぎ ほうれん草 ぶなしめじ えのきたけ キャベツ 人参 コーン	コンソメ 塩 こしょう フレンチドレッシング	621kcal 23.8g 24.1g	802kcal 30.1g 30.6g

大和の給食週間

いい歯の日

食育の日

和食の日



奈良県産の食材は、太字で表しています。

11月の旬の食材

